

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №4 п.г.т. Безенчук муниципального района Безенчукский Самарской области

Рассмотрено на заседании ШМО  
ГБОУ СОШ №4  
Протокол № 1  
от «24» августа 2018г.

Проверено  
Заместитель директора по УВР

 Е.Б. Демидова



Утверждаю  
Директор школы

 Л.В. Шеховцова

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

8 КЛАСС

Автор: учитель  
физической культуры  
Соловьев М.В.

Безенчук  
2018 год

## Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 8 класса разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, федеральным перечнем учебников от 31.03.2014 №253, требованиями Основной образовательной программы ГБОУ СОШ №4 п.г.т. Безенчук и ориентировано на работу по учебно-методическому комплексу:

1. Программа «Физическая культура 1- 11 класс», авторы Лях В.И, Зданевич А.А. М.- Просвещение, 2015.
2. Лях В.И., Маслов М.В. Физическая культура 8 – 9 класс. Просвещение, 2015.

## Основа содержания учебного предмета

Предметом обучения физической культуры в 8 классе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

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

### **Задачи:**

- 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 (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
  - формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
  - выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
  - углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **Общая характеристика учебного предмета**

В программе для 8 класса двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

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

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, при трехразовых занятиях в неделю.

### **Общая характеристика процесса изучения предмета**

#### **Методы, формы и средства обучения**

Методы обучения: целостный и расчлененным метод практического выполнения физических упражнений предупреждения и исправления ошибок методы нравственного убеждения, практическое приучения, поощрение и т.д.

Методы физического воспитания: повторный, переменный, интервальный, метод прогрессирующего упражнения за счет изменения объема работы. Игровой метод во всех его разновидностях - имитационных, сюжетных, подвижных и спортивных игр. Соревновательный метод

Образовательные технологии:

1. Здоровьесберегающая технология.
2. Технологии организации познавательной деятельности учащихся.
3. Технологии воспитательной работы.
4. Коррекционные технологии для детей с проблемами в физическом развитии.

На уроке организуется фронтальная, коллективная и индивидуальная формы учебной деятельности.

#### **Формы текущего и итогового контроля**

Разновидности контроля: предварительный, оперативный, текущий, этапный, итоговый. Сравнение результатов тестирования предварительного, текущего, этапного и итогового контроля с нормативами школьной программы позволяет судить о степени решения учебных задач в соответствующем периоде.

#### **Межпредметные и внутрипредметные связи**

Для курса физическая культура особенно важны межпредметные связи с курсами физики, химии и биологии, поскольку в основе многих процессов и явлений лежат физико-химические процессы и явления. Для преподавания курса физическая культура наиболее значимы следующие естественнонаучные понятия: влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников, защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**УМК:** Виленский М.Я. Физическая культура. Учебник для учащихся 5-7 классов общеобразовательных учреждений. – М: «Просвещение», 2011г.

#### **Результаты освоения программы по предмету**

#### **Личностные результаты освоения учебного предмета**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты освоения учебного предмета**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты освоения учебного предмета**

#### **Ученик научиться:**

- основам истории развития физической культуры в России;
- особенностям развития избранного вида спорта;
- физиологическим основам деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;
- способам организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- профилактике травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

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

- технически правильно выполнять двигательные действия основных видов спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей и коррекции осанки;

- подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень работоспособности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах.

### **Содержание курса**

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности.

**Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

В базовой части лыжная подготовка заменяется кроссовой.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу, легкой атлетике, гимнастике.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

### **Легкая атлетика 21 час**

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **Кроссовая подготовка 18 часов**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

### **Гимнастика 18 часов**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

### **Спортивные игры 45 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.

## Календарно-тематическое планирование

Дата	№	Тема урока	Тип урока	Предметные планируемые результаты
<b>Легкая атлетика 12 часов</b>				
<p><b>УУД:</b>  <b>Личностные:</b> проявлять положительное отношение к занятиям физической культурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p><b>Метапредметные:</b>  <b>- познавательные:</b> понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.  <b>- коммуникативные:</b> владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.  <b>- регулятивные:</b> добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.</p>				
<b>Спринтерский бег, эстафетный бег 6 часов</b>				
	1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Спринтерский бег, эстафетный бег.	вводный	Знать технику безопасности на уроках лёгкой атлетики; Выполнять бег с ускорением с высокого старта
	2	Беговые упражнения, эстафетный бег	комбинированный	Совершенствовать технику легкоатлетических упражнений. Проявлять выносливость, координацию, скоростные и скоростно-

				силовые способности.
	3	Беговые упражнения, эстафетный бег	Повторение	Совершенствовать технику легкоатлетических упражнений. Проявлять выносливость, координацию, скоростные и скоростно-силовые способности.
	4	Беговые упражнения, эстафетный бег.	повторение	Проявлять скоростные способности в беге на дистанции до 80 м
	5	Беговые упражнения, эстафетный бег.	повторение	Проявлять скоростные способности в беге на дистанции до 80 м
	6	Бег на результат 60 м	контрольный	Демонстрировать скоростной бег на дистанции 60 м на максимальный результат

**Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча 4 часа**

	7	Прыжок в длину. Метание мяча.	комбинированный	Осваивать и выполнять бросковые шаги; Выполнять метание малого мяча на дальность.
	8	Прыжок в длину. Метание мяча.	комбинированный	Проявлять скоростно-силовые способности, выполняя прыжковые упражнения.
	9	Прыжок в длину. Метание мяча.	комбинированный	Осваивать и выполнять бросковые шаги; Выполнять метание малого мяча на дальность.
	10	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	контрольный	Демонстрировать технику прыжка в длину Выполнять метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.

**Бег на средние дистанции 2 часа**

	11	Бег 1500-2000 м	комбинированный	Проявлять выносливость при выполнении кроссового бега.
	12	Бег 1500-2000 м	контрольный	Проявлять выносливость при выполнении кроссового бега.

**Кроссовая подготовка 9 часов**

**УУД:**

**Личностные:** проявлять положительное отношение к занятиям физической культурной деятельностью, накапливать необходимые



знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры

**Метапредметные:**

- **познавательные:** понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

- **коммуникативные:** владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

- **регулятивные:** добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

	13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	комбинированный	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость
	14	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	комбинированный	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость
	15	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	комбинированный	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость
	16	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	комбинированный	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость
	17	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	комбинированный	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость

18	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	повторение	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость
19	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	комбинированный	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость
20	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	повторение	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость
21	Бег 3000 м	контрольный	Проявлять выносливость при выполнении кроссового бега.

### Гимнастика 18 часов

#### УУД:

**Личностные:** проявлять положительное отношение к занятиям физической культурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры

#### **Метапредметные:**

- **познавательные:** понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

- **коммуникативные:** владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

- **регулятивные:** добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

Строевые упражнения 6 часов				
	22	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения	комбинированный	Соблюдать правила техники безопасности на уроках по гимнастике
	23	Строевые упражнения. Упражнения в висе.	комбинированный	Выполнять строевые приемы, упражнения в висе
	24	Строевые упражнения. Упражнения в висе.	повторение	Выполнять строевые приемы, упражнения в висе
	25	Строевые упражнения. Упражнения в висе.	повторение	Выполнять строевые приемы, упражнения в висе
	26	Строевые упражнения. Упражнения в висе.	повторение	Выполнять строевые приемы, упражнения в висе
	27	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	контрольный	Выполнять строевые приемы по команде учителя, упражнения в висе.
Опорный прыжок, строевые упражнения 6 часов				
	28	Строевые упражнения. Опорный прыжок	комбинированный	Осваивать и выполнять технику опорного прыжка
	29	Строевые упражнения. Опорный прыжок	повторение	Осваивать и выполнять технику прыжка
	30	Строевые упражнения. Опорный прыжок	комбинированный	Выполнять общеразвивающие упражнения
	31	Строевые упражнения. Опорный прыжок	повторение	Выполнять общеразвивающие упражнения
	32	Строевые упражнения. Опорный прыжок	комбинированный	Выполнять общеразвивающие упражнения
	33	Выполнение опорного прыжка.	контрольный	Демонстрировать технику опорного прыжка
Акробатика 6 часов				
	34	Акробатические упражнения	комбинированный	Выполнять перекаты и кувырки, соблюдая правильную технику.
	35	Акробатические упражнения	комбинированный	Осваивать и выполнять акробатический элемент со страховкой.
	36	Акробатические упражнения	комбинированный	Проявлять физические способности (гибкость, силу и координацию) при выполнении

				упражнений.
	37	Акробатические упражнения	комбинированный	Выполнять упражнения для развития координационных способностей.
	38	Акробатические упражнения	комбинированный	Выполнять комплекс упражнений для развития гибкости.
	39	Контроль выполнения гимнастических упражнений.	контрольный	Демонстрировать технику выполнения гимнастических упражнений Описывать последовательность упражнений.

### Спортивные игры 45 часов

#### УУД:

**Личностные:** проявлять положительное отношение к занятиям физической культурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры

#### **Метапредметные:**

- **познавательные:** понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

- **коммуникативные:** владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

- **регулятивные:** добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

Волейбол 18 часов

40	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.	комбинированный	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.
41	Правила и организация игры волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча.	комбинированный	Осваивать и выполнять стойки и перемещения; Соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми.
42	Правила и организация игры волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча.	комбинированный	Выполнять перемещения в стойке; Проявлять скоростно-силовые и координационные способности
43	Правила и организация игры волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча.	комбинированный	Выполнять передачи набивного мяча партнеру.
44	Правила и организация игры волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча.	комбинированный	Выполнять передачи мяча двумя руками сверху и через сетку с различными заданиями.
45	Правила и организация игры волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча.	комбинированный	Осваивать и выполнять технику нижней прямой подачи.
46	Правила и организация игры волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча.	комбинированный	Выполнять передачи мяча партнеру в движении.
47	Правила и организация игры волейбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча.	контрольный	Демонстрировать технику передачи мяча сверху двумя руками через сетку.
48	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	комбинированный	Выполнять нижнюю прямую подачу.
49	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	игра	Демонстрировать технику приема мяча снизу двумя руками после подачи
50	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	контрольный	Демонстрировать технику нижней прямой подачи.

51	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	комбинированный	Осваивать и выполнять технику прямого нападающего удара.
52	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	игра	Применять освоенные технические элементы в игре
53	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам.	комбинированный	Выполнять технические элементы волейбола
54	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам	игра	Участвовать в игре
55	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам	игра	Участвовать в игре
56	Учебная игра «Волейбол» по упрощенным правилам	игра	Участвовать в игре
57	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	контрольный	Выявлять возможные ошибки и недочеты в технике. Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений

#### Баскетбол 27 часов

58	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Стойки и перемещения.	комбинированный	Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в движении. Проявлять быстроту и координационные способности в игре
59	Правила и организация игры баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча.	комбинированный	Выполнять ловлю и передачу мяча двумя руками от груди в движении; Проявлять быстроту и координационные способности в игре
60	Правила и организация игры баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча.	комбинированный	Осваивать и выполнять технику ведения мяча в низкой и высокой стойке на месте и в движении.
61	Правила и организация игры баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча.	комбинированный	Выполнять передачу мяча одной рукой от плеча в движении; Участвовать в подвижной игре.
62	Правила и организация игры баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча.	комбинированный	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра «Овладей мячом».

63	Правила и организация игры баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча.	комбинированный	Выполнять ловлю и передачу мяча в тройках и квадратах.
64	Правила и организация игры баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча.	комбинированный	Выполнять ловлю и передачу мяча в тройках и квадратах.
65	Правила и организация игры баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча.	комбинированный	Осваивать и выполнять технику ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления
66	Правила и организация игры баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча.	комбинированный	Осваивать и выполнять технику ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления
67	Правила и организация игры баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча.	контрольный	Демонстрировать технику передачи мяча одной рукой от плеча в движении.
68	Правила и организация игры баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча.	контрольный	Демонстрировать технику ведения мяча правой и левой рукой с изменением направления.
69	Правила и организация игры баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча.	комбинированный	Выполнять броски мяча в кольцо с места из разных точек.
70	Правила и организация игры баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча.	комбинированный	Броски мяча в кольцо в движении (после ведения, после ловли). Игра «Мяч капитану».
71	Правила и организация игры баскетбол. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча.	комбинированный	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.
72	Тактические действия. Учебная игра «баскетбол».	комбинированный	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.
73	Тактические действия. Учебная игра «баскетбол».	комбинированный	Выполнять комбинацию из освоенных элементов техники баскетбола.
74	Тактические действия. Учебная игра «баскетбол».	контрольный	Демонстрировать технику броска мяча в кольцо после ведения.

75	Тактические действия. Учебная игра «баскетбол».	комбинированный	Осваивать и выполнять тактические действия в нападении.
76	Тактические действия. Учебная игра «баскетбол».	игра	Применять в игре освоенные технические и тактические действия.
77	Тактические действия. Учебная игра «баскетбол».	игра	Применять в игре освоенные технические и тактические действия.
78	Тактические действия. Учебная игра «баскетбол».	игра	Применять в игре освоенные технические и тактические действия.
79	Тактические действия. Учебная игра «баскетбол».	игра	Применять в игре освоенные технические и тактические действия.
80	Тактические действия. Учебная игра «баскетбол».	игра	Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры.
81	Тактические действия. Учебная игра «баскетбол».	игра	Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры.
82	Тактические действия. Учебная игра «баскетбол».	игра	Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры.
83	Тактические действия. Учебная игра «баскетбол».	игра	Участвовать в играх; Контролировать эмоции в процессе игры.
84	Коррекция навыков и умений по спортивным играм.	контрольный	Выявлять возможные ошибки и недочеты в технике. Демонстрировать умения и навыки при выполнении упражнений.

### Кроссовая подготовка 9 часов

#### УУД:

**Личностные:** проявлять положительное отношение к занятиям физической культурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры

#### **Метапредметные:**

**- познавательные:** понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.



- **коммуникативные:** владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

- **регулятивные:** добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

	85	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	комбинированный	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость
	86	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	комбинированный	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость
	87	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	повторение	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость
	88	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	комбинированный	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость
	89	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	комбинированный	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость
	90	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	повторение	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности; Проявлять выносливость
	91	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	комбинированный	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности. Проявлять выносливость
	92	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	повторение	Выполнять бег в равномерном темпе по слабопересеченной местности;

				Проявлять выносливость
	93	Кроссовый бег со средней скоростью – 3000 м	контрольный	Проявлять выносливость при выполнении кроссового бега.

### Легкая атлетика 9 часов

#### УУД:

**Личностные:** проявлять положительное отношение к занятиям физической культурной деятельностью, накапливать необходимые знания и умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения значимых результатов в физическом совершенстве. Владеть знаниями об особенностях физического развития и физической подготовленности; владеть знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры

#### Метапредметные:

- **познавательные:** понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств, а также как средство организации здорового образа жизни и профилактики вредных привычек.

- **коммуникативные:** владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы; владеть умением грамотно излагать и обосновывать свою точку зрения, доводить ее до собеседника.

- **регулятивные:** добросовестно выполнять учебные задания; уметь организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления; владеть широким арсеналом двигательных действий из базовых видов спорта, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности; владеть способами наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности.

#### Спринтерский бег, эстафетный бег 5 час

	94	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Спринтерский бег, эстафетный бег.	повторение	Совершенствовать технику легкоатлетических упражнений. Проявлять выносливость, координацию, скоростные и скоростно-силовые способности.
	95	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	повторение	Совершенствовать технику легкоатлетических упражнений. Проявлять выносливость,

				координацию, скоростные и скоростно-силовые способности.
	96	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	повторение	Совершенствовать технику легкоатлетических упражнений. Проявлять выносливость, координацию, скоростные и скоростно-силовые способности.
	97	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	повторение	Совершенствовать технику легкоатлетических упражнений. Проявлять выносливость, координацию, скоростные и скоростно-силовые способности.
	98	Бег на результат	контрольный	Демонстрировать скоростной бег на дистанции 60 м на максимальный результат
Прыжок в высоту. Метание малого мяча 4 часов				
	99	Прыжок в высоту. Метание мяча на дальность.	повторение	Проявлять скоростно-силовые способности, выполняя прыжковые упражнения. Демонстрировать технику метания малого мяча в цель с расстояния 8-10 м.
	100	Беговые упражнения. Прыжок в высоту. Метание мяча на дальность.	комбинированный	Проявлять скоростно-силовые способности, выполняя прыжковые упражнения. Демонстрировать технику метания малого мяча в цель с расстояния 8-10 м.
	101	Беговые упражнения. Прыжок в высоту. Метание мяча на дальность.	контрольный	Проявлять скоростно-силовые способности, выполняя прыжковые упражнения. Демонстрировать технику метания малого мяча в цель с расстояния 8-10 м.
	102	Коррекция навыков и умений по лёгкой атлетике.	контрольный	Выявлять возможные ошибки и недочеты в технике. Демонстрировать полученные умения навыки при выполнении легкоатлетических упражнений.

## **Требования к уровню подготовки по окончании 8 класса.**

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании **8 класса** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Знать:**

правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;  
основные этапы развития физической культуры в России;  
упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств;  
правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля;  
основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления;  
понятия темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений  
содержание нового комплекса УГГ;  
значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки;  
приемы закаливания во все времена года;  
правила одной из спортивных игр.

### **Уметь**

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;  
разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;  
контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;  
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;  
пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

### **Демонстрировать:**

#### **Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробежать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики), 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 11-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 12-14 м д), до 16 м (м).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырок назад в упор стоя на коленях ноги врозь, стойка на голове и руках (мальчики), мост и поворот в упор стоя на одном колене (д)

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся (см. Таблица 3).

### Уровень физической подготовленности учащихся 14–15 лет

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	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
2	Челночный бег 3 по 10 м (сек.)	14	9,	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
3	Прыжок в длину с места (см)	14	160 175	180–195	210	145	160–180	200
		15		190–205	220	155	165–185	205
4	6 минутный бег (м)	14	1050	200–	1450	850	1000–	1250
		15	1100	1300 1250– 1350	1500	900	1150 1050– 1200	1300
5	Наклон вперед из положения сидя, см	14	3 4	7-9	11 12	7	12-14	20
		15		8-10		7	12-14	20
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), кол-во раз	14	2	6-7	9			
		15	3	7-8	10	5 5	13-15 12-13	17 16

## **Критерии и нормы оценки знаний учащихся**

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

### **Методика оценки успеваемости 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.

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

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

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

### **Методика оценки техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):**

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

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

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

### **Методика оценивания способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:**

**Отметка «5»** - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Отметка «4»** - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Отметка «3»** - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

## Учебно-методическое обеспечение

### Список литературы для учителя:

#### Обязательная литература

1. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт, 2007. – 140с.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся – М.: Просвещение, 2012. – 128с.

#### Дополнительная литература

1. Бутин И.М. Лыжный спорт - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с.
2. Жилкин А. И. Легкая атлетика: - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 464 с.
3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 класс – М.: ВАКО, 2012. – 397с.
4. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: «Астрель», 2003.
5. Найминова Э.Б. Спортивные игры на уроках физкультуры – М.: Ростов-н/Д: Феникс, 2001 - 256 с.
6. Губа В., Никитушкин В. Легкая атлетика в школе. – М.: Олимпия Пресс, 2006.
7. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.:ВЛАДОС, 2000. – 447с.

### Список литературы для ученика:

#### Обязательная литература

1. Лях В.И. Учебник Физическая культура: 5-7 класс – М.: Просвещение, 2009г.
2. Виленский М.Я. Учебник Физическая культура 5-7 класс – М.: "Просвещение", 2004 г.

#### Дополнительная литература

1. Бойко А.Ф. А вы любите бег? — М: Физкультура и спорт, 1986
2. Бутин И.М. Проложи свою лыжню - М.: Просвещение, 1985
3. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе - М.: Просвещение, 1989
4. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. - М. Физкультура и спорт, 1989
5. Мейксон Г.Б. и др. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре -М: Просвещение, 1986



