

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Республики Бурятия  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Баянгольская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено *В.О.Иванов*  
На заседании МО  
Очирова Б.С.  
Протокол № 4  
от «29» 08 2024г

Согласовано *Т.Иванов*  
Заместитель директора  
по УВР Гатапова О.Б.  
Протокол № 1  
от «29» 08 2024г



## Рабочая программа

ID 6261960

Предмет Физическая культура  
Класс 8 класс  
Уровень обучения базовый  
Учитель Цыренов А.А., учитель физкультуры  
Срок действия программы 2024 – 2025 учебный год

с.Баянгол  
2024 г

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
Содержание тем	7
Учебно – тематический план	8
Календарно - тематическое планирование	9
Перечень учебно – методического обеспечения	15
Ожидаемые результаты изучения учебного предмета	16
Литература	18
Приложение	19

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

-Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральная образовательная программа ООО, утвержденная приказом Минпросвещения России от 18.05.2023г.под №372;

-Приказ № 569 от 18.07.2022г. «О внесении изменений в федеральные государственные стандарты ООО», утвержденные приказом Министерства просвещения № 287;

-Приказ № 110 от 19.02.2024г «О внесении изменений в некоторые приказы МОиН РФ и Минпросвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов ООО»;

Приказ МОиН Республики Бурятия № 1116 от 21.08.2023г.«Об утверждении Методических рекомендаций по разработке учебного плана для общеобразовательных организаций Республики Бурятия» на основе федерального учебного плана;

- СанПиН1.2 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2,действующими до 01.03.2027г. и санитарными правилами СП 2.4. 3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г №28, действующими до 01.01.2027г»;

-Приказ Министерства просвещения России от 21.09.2022г.№858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;

-Приказ Минпросвещения России от 21.02.2024г. «О внесении изменений в приложения №1 и №2 к приказу Минпросвещения России от 21.09.2022г. №858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;

-ООП ООО МБОУ «Баянгольская СОШ»;

- Устав МБОУ «Баянгольская СОШ»

На современном этапе общественного развития главенствующее значение приобретают формирование физически здоровой социально активной и гармонически развитой личности. Задача современного образования в школе является формирование потребностей в сохранении здоровья школьников и предмет физического воспитания, является составной частью сложного механизма, призванного научить ребенка ответственно относиться к своему здоровью.

Спортивный образ жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

Данная программа предоставляет собой вариант программы организации спортивно-оздоровительной деятельности учащихся основной ступени общего образования

*Программа разработана с учётом возрастных физиологических особенностей обучающихся. Специфика учебного процесса базируется на наличии сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем внимание уделяется воспитанию тех физических качеств, которые в том или ином возрасте активно не развиваются.*

**Целью** данной программы является создание условий для оздоровления и физического развития подрастающего поколения, совершенствование необходимых физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовным и нравственных качеств. Обеспечить на этой основе подготовленность члена общества к плодотворной трудовой и другими видами деятельности.

#### **Цели, задачи, содержание учебной программы по физической культуре**

Программа предусматривает ориентацию реализующих её учителями ФК на следующие *цели*:

1. Способствовать освоению подростками основных социальных норм, необходимых им для полноценного существования в современном обществе (нормы поведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья);
2. Способствовать развитию позитивного отношения подростков к базовым ценностям современного российского общества (как человек, здоровье, природа, труд, семья);
3. Способствовать приобретению школьниками нового ценностно-окрашенного социального опыта, собственное социальное поведение;
4. Способствовать закреплению и совершенствованию школьной программы по физической культуре для учащихся 8 классов;

В процессе реализации программы предполагается решение следующих *задач*.

##### **1.Оздоровительные задачи**

- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обеспечение оптимального для каждого возраста и пола гармоничного развития физических качеств;
- повышение сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков;
- вовлечение детей и подростков в систематические занятия физической культурой и спортом.

##### **2.Образовательные задачи:**

- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения.
- обучение подростков способам овладения различными элементами спортивно - оздоровительной деятельности.

##### **3.Воспитательные задачи:**

- формирование и развитие подростковых общественных и коллективов, совместно участвующих в спортивно-оздоровительной деятельности.
- гражданское и патриотическое воспитание учащихся;
- воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.), содействие развитию психических процессов;
- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

- помощь подросткам в осуществлении ими самостоятельного планирования, организации, проведении и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью обучающиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках обучающиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

#### Общая характеристика учебного курса

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

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

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Для повышения двигательной активности широко применяется игровая и соревновательный методы, каждый третий час планируется в форме урока-игры, соревнования.

Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Кроссовая подготовка». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-

оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

#### Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 8 класса общеобразовательной школы и реализуется по учебнику Автор: Матвеев А.П., Физическая культура. 8 класс. Учебник. Издательство «Просвещение». 2013г.

На изучение курса в 8 классах отводится 102 часа – 3 часа в неделю.

Программой предусмотрено проведение:

- Предварительный контроль: проводится в начале учебного года.
- Текущий: проводится на каждом занятии самими обучающимися (самоконтроль) и учителем.
- Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).
- Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
- Итоговый: проводится в конце учебного года.

#### СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

##### **Естественные основы**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

##### **Социально-психологические основы**

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

### **Культурно-исторические основы**

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

### **Приемы закаливания**

Водные процедуры (обтирание, душ). купание в открытых водоемах.

### **Волейбол**

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.

### **Баскетбол**

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.

### **Гимнастика**

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

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

### **Легкая атлетика**

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

### **Кроссовая подготовка**

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

### Лыжная подготовка

Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

### УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование раздела (темы)	Всего часов	Количество часов		
		Теория	Практика	Контрольные работы
Основы знаний о физической культуре	1	1	-	-
Спортивные игры футбол и баскетбол	14	1	12	1
Гимнастика с элем. акробатики	13	1	11	1
Легкая атлетика	21	1	19	1
Лыжная подготовка	18	1	16	1
Подвижные и спортивные игры	16	1	14	1
Волейбол	19	1	17	1
Итого	102	7	89	6

### КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	№	Тема урока	Количество часов	Дата	
				По плану	По факту
		<i>Легкая атлетика - 9 часов</i>			
1	1.	Физическое развитие человека. Техника безопасности на уроках физической культуры.	1		
2	2	Техника высокого старта от 30 до 40 м.	1		
3	3.	Прыжок в длину, способом согнув ноги. Техника низкого старта. Прыжок в длину с места (учет)	1		
4	4.	Прыжок в длину с разбега (учёт).	1		
5	5.	Метание мяча 150 грамм с разбега 4 – 5 шагов на дальность (учет).	1		
6	6	Учёт бега на 60м с низкого старта.	1		



		Кросс до 15 мин.			
7	7	Бег с ускорением, с максимальной скоростью Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера.	1		
8	8	Прыжки и многоскоки. Кроссовый бег до 8мин. Предварительный контроль (тестирование)	1		
9	9	Техника и тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000м (учет).	1		
<i>Баскетбол -7 ч</i>					
10	1.	Правила техники безопасности. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1		
11	2.	Техника быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках.	1		
12	3.	Передача мяча двумя руками от груди. Игра баскетбол.	1		
13	4.	Ведение мяча шагом и бегом одной рукой.	1		
14	5.	Бросок мяча по кольцу после ведения. Эстафета.	1		
15	6.	Бросок мяча по кольцу после ведения. Игра с элементами ведения	1		
16	7.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении .	1		
<i>Волейбол – 7 ч</i>					
17	1.	История волейбола. Правила техники безопасности игры в волейбол. Стойка игрока, перемещения в стойке .	1		
18	2.	Передачи мяча верхняя, нижняя. Над собой на месте.	1		
19	3.	Нижняя прямая, нижняя боковая подача (разучивание).	1		
20	4.	Передачи мяча над собой (закрепление). Передачи мяча верхние и нижние над сеткой в парах.	1		
21	5.	Игровые задания с ограниченным числом игроков. Развитие общей выносливости.	1		
22	6.	Игра по упрощенным правилам в волейбол. Перемещения в стойке (совершенствование).	1		
23	7	Подачи мяча нижняя прямая, верхняя прямая, боковая (совершенствование).	1		
<i>Гимнастика с основами акробатики- 7ч</i>					
<b>24</b>	1.	Гимнастика с основами акробатики. Разновидности гимнастики, ОРУ. Правила техники безопасности.	1		
25	2	Висы.Строевые упражнения	1		
26	3	Опорный прыжок	1		
27	4	Опорный прыжок	1		

28	5	Акробатика. Лазанье	1		
29	6	Акробатика. Лазанье	1		
30	7	Развитие координационных способностей	1		
<i><u>Волейбол –6 ч</u></i>					
31	1.	Верхняя прямая подача	1		
32	2.	Прямой нападающий удар через сетку	1		
33	3.	Нападающий удар по мячу наброшенному партнёром	1		
34	4.	Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока	1		
35	5	Индивидуальное блокирование в прыжке с места	1		
36	6	Повторение верхней прямой подачи.	1		
<i><u>Лыжная подготовка- 7 ч</u></i>					
37	1.	Лыжная подготовка. История развития лыжного спорта. Правила техники безопасности. Первая помощь при обморожениях.	1		
38	2.	Передвижения на лыжах	1		
39	3.	Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода	1		
40	4.	Передвижения на лыжах. Коньковый ход	1		
41	5.	Освоение техники торможения и поворота упором. Игры и эстафеты. Прохождение дистанции до 3-х км.	1		
42	6.	Закрепление техники подъема «ёлочкой», скользящим шагом, торможения и поворота упором, поворота «переступанием». Игры и эстафеты.	1		
43	7.	Закрепление изученных элементов лыжной подготовки. Развитие выносливости. Игры и эстафеты.	1		
<i><u>Элементы единоборства – 3 ч</u></i>					
44	1.	. Инструктаж по ТБ. Правила поведения учащихся. Элементы единоборства. Развитие силовых способностей.	1		
45	2.	Элементы единоборства. Развитие силовых способностей.	1		
46	3.	Элементы единоборства. Развитие силовых способностей.	1		

<u>Баскетбол -6 ч</u>					
47	1.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска	1		
48,4 9	2.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска	2		
50	3.	Штрафной бросок	1		
51,5 2	4.	Взаимодействие игроков	2		
<u>Волейбол – 7 ч</u>					
53	1.	Тестирование основных элементов волейбола: передачи сверху, снизу 2-мя руками, верхняя прямая подача.	1		
54	2.	Игра по упрощенным правилам (тактика игры) мини – волейбол. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.	1		
55	3.	Технико-тактические взаимодействия игроков на площадке.	1		
56	4.	Изучение атакующих действий в волейболе: сброс кистью, кулаком, прямой нападающий удар.	1		
57	5.	Освоение техники атакующих действий: сброс кистью, кулаком. Игра по упрощенным правилам мини – волейбола.	1		
58	6.	Освоение техники прямого нападающего удара.	1		
59	7.	Развитие скоростно – силовых способностей.	1		
<u>Легкая атлетика -9 часов</u>					
60	1	Овладение техникой прыжка в высоту с 5– 7 шагов разбега.	1		
61	2.	Закрепление техники прыжка в высоту с 5 – 7 шагов разбега.	1		
62	3.	Прыжок в высоту с 5 –7 шагов разбега. Тестирование.	1		
63	4.	Закрепление метания мяча на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
64	5	Метание малого мяча с места на дальность. Броски набивного мяча (2 кг) из различных ИП.	1		
65	6	Метание малого мяча с 4-5 шагов на дальность. Тестирование. Эстафеты с элементами метания.	1		
66	7	Закрепление техники спринтерского бега на 30 и 60 м. Итоговый контроль (тестирование).	1		
67	8	Закрепление техники эстафетного бега. Высокий старт.	1		

68	9	Бег на средние дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств через выполнение прыжка в длину с места	1		
Итого			<b>68</b>		

#### Перечень учебно – методического обеспечения

- В.И. Вивенко «Физкультура. 5-11 классы»: календарно-тематическое планирование по 3-х часовой программа /авт.-сост. В.И. Вивенко.-Волгоград. Учитель,2006. – 254с. ISBN – 5-7057-0908-0.
- Ю.Д. Железняк Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ.высш.пед. учеб. заведений /Ю.Д. Железняк, В.М.Минбулатов.- М.:Издательский центр «Академия», 2004. -272 с.
- Т.Б. Васильева, И.Н. Иванова «Физическая культура» Содержание образования: Сборник нормативно-правовых документов и методических материалов. – М.: Вентана – Граф, 2007. – 160 с. (Современное образование).
- Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. / Ю.А.Янсон. – Ростов н/Д, 2004. – 624с.
- Образовательные программы по дисциплине «Физическая культура» рекомендованные Министерством общего и профессионального образования Российской Федерации и допущенные департаментом образовательных программ и стандартов общего образования Минобрнауки Российской Федерации
- Матвеев, А. П. Физическая культура. 8 класс: учебник / А. П. Матвеев, Ю. М. Соболева. – М. : Просвещение, 2013.
- Физическая культура: рабочие программы. 8-9 класс / А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2011.
- Родиченко, В.С. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2004.

#### Оборудование и инвентарь спортивного зала

№	Наименование	Ед измерения	Кол-во
1	Скамейка гимнастическая	шт	1
2	Брусья гимнастические	шт	1
3	Перекладина	шт	1
4	Канат (металл. трубы)	шт	6
5	Тренажеры	шт	3
6	Штанга	шт	2
7	Щит баскетбольный	шт	2
8	Мячи баскетбольные	шт	13
9	Сетка волейбольная	шт	2
11	Теннисный набор	шт	1
12	Ковер борцовский	шт	1
13	Лыжи	пар	15
14	Мяч волейбольный	шт	9
15	Сетка теннисная	шт	1
16	Компас	шт	1
17	Ботинки лыжные	пар	15
18	Лыжные палки	пар	15

19	Крепления	пар	15
20	Мат гимнастический	шт	2
21	Скакалки	шт	10
22	Свисток	шт	3
23	Мяч футбольный	шт	3
24	Секундомер	шт	1
25	Огнетушители	шт	4
26	Пояс атлетический	шт	1
27	Спортивная форма (комплект)	шт	18
28	Тренировочные манишки	шт	12
29	Табло	шт	1
30	Спортивный насос	шт	1

### Ожидаемые результаты изучения учебного предмета

**Знания о физической культуре:** Выпускник научится: рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; понимать, что такое допинг, правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга; 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 режим дня и учебной недели; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой 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, принёсших славу российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать

связь

между развитием физических качеств и основных систем организма.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Выпускник научится:** использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; самостоятельно проводить

занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Выпускник получит возможность научиться:** выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); 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 различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:** выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега.

## Литература

### Список литературы для учителя:

1. Сборник нормативных документов. Физическая культура/сост. Э.Д. Днепров, А.Г. Аркадьев.-М.: Дрофа, 2004.(Федеральный компонент государственного стандарта образования, утверждён приказом Минобразования России от 5.03.2004 г. №1089. Федеральный базисный план и примерные учебные планы, утверждён приказом Минобразования России от 9.03.2004 г. №1312).
2. Образовательные программы по дисциплине «Физическая культура» рекомендованные Министерством общего и профессионального образования Российской Федерации и допущенные департаментом образовательных программ и стандартов общего образования Минобразования Российской Федерации
3. Матвеев, А. П. Физическая культура. 8 класс: учебник / А. П. Матвеев, Ю. М. Соболева. – М. : Просвещение, 2013.
4. Физическая культура: рабочие программы. 8-9 класс / А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2011.
5. Родиченко, В.С. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2004.

### Список литературы для учеников:

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 8 класс: учебник / А. П. Матвеев, Ю. М. Соболева. – М. : Просвещение, 2013.
2. Родиченко, В.С. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2004.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

И т о г о в а я оценка выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

#### І. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

#### ІІ. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные	При выполнении	Двигательное	Движение или



его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка
---	---	--	---

### III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Обучающийся <b>умеет</b> : – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Обучающийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

### IV. Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при

условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лыжной подготовке, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.