. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса разработана на основе УМК Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2014 год.

Важнейшие задачи образования в основной школе является формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем здоровья ребенка. Целью программы по физической культуре является формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

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

Программа обучения физической культуре направлена на:

* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии половозрастными особенностями обучающихся, материально­технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала, а конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
* соблюдение дидактических принципов (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;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения обучающихся 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.

2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Уроки (Физическая культура) реализуют деятельный подход в соответствии с требованиями ФГОС через деятельностно ориентированных принципов, а именно:

а)Принцип обучения деятельности. У детей развиваются умения определять цель своей деятельности, планировать работу по ее осуществлению и оценивать итоги достижения в соответствии с планом.

б) Принцип управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации и от совместно учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности.

В рамках Образовательной системы используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой обучающиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС обучающиеся должны четко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения которые они осваивают. Уроки (Физическая культура) нацелены на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

3.МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 105ч. (3 учебных часа в неделю, 35 недель) для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе.

**4.РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

обучающийся должен **знать/понимать:**

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; -правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:
* для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

5.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА.

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

Естественные основы

8 класс. 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.

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

Социально-психологические основы

8 класс. 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.

Культурно-исторические основы

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

Приемы закаливания

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

Волейбол

8 класс. 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

8 класс. 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

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

Легкая атлетика

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

Лыжная подготовка

8 класс.Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Учебно-тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  раздела | Название раздела | Количество учебных часов |
| 1. | Лёгкая атлетика | 24 |
| 2. | Баскетбол | 27 |
| 3 | Гимнастика | 17 |
| 4 | Волейбол | 21 |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |
| Итого  по программе |  | 105ч. |

6. КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Тип урока | Тема урока | Содержание урока | Основные виды деятельности | Виды и формы конроля | Домашнее задание |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел 1. Лёгкая атлетика 12 часов | | | | | | | |
| 1 |  | Вводный | Инструктаж по ТБ | Инструктаж по ТБ на уроках ФК при занятиях в спортзале и на улице. | Знать правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой  Уметь пробегать 60 м. с максимальной скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи.  Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут | Индивидуальный | Правила ТБ |
| 2 |  | Комбинированный | Спринт | Спринт. Бег по дистанции 30 м,60 м, Финиширование. Эстафетный бег. | Индивидуальный | Комплекс 1 |
| 3 |  | Совершенствование ЗУН | Низкий старт | Низкий старт.  Бег по дистанции 70-80 м.  Финиширование. Эстафетный бег. | Групповой | Комплекс 1 |
| 4 |  | Комплексный. | Преодоление  горизонтальных  препятствий | Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения .Преодоление горизонтальных препятствий. | Индивидуальный | Комплекс 1 |
| 5 |  | Комплексный. | Прыжок в длину. | Прыжок в длину. Метание гранаты на дальность .Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | Индивидуальный | Пробежка 1 - 1.5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 |  | Комплексный. | Прыжок в длину на результат. | Прыжок в длину. Метание гранаты на дальность. Эстафеты. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 | Индивидуальный | Комплекс 1 |
| 7 |  | Совершенствование ЗУН | Преодоление  препятствий | Кроссовая подготовка. Бег 1000 м. Подвижные игры. | минут  Уметь бежать в равномерном темпе. | Индивидуальный | Комплекс 1 |
| 8 |  | Учетный. | Бег 1000 м. | Бег 2000 м.Бег 60 м |  | . Мониторинг бега 60 м. | Комплекс 1 |
| 9 |  | Комбинированный. | Метание гранаты | Специальные беговые упражнения. Метание гранаты. |  | Мониторинг метания гранаты | Отжимание |
| 10 |  | Учетный. | Бег 2000 м. | Кроссовая подготовка. |  | Мониторинг бега на 2000 м. | Комплекс 1 |
| 11 |  | Учетный. | Метание гранаты на дальность. | Прыжок в длину. Метание гранаты на дальность юноши - 700г; девушки 500г. |  | Мониторинг прыжка в длину | Комплекс 1 |
| 12 |  | Учетный. | Преодоление  препятствий. | Преодоление горизонтальных препятствий. Подтягивание в висе. |  | Мониторинг  подтягивания | Комплекс 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел 2. Баскетбол 13 часов | | | | | | | |
| 13 |  | Вводный | Инструктаж по ТБ | Правила поведения и безопасности на уроках по баскетболу. | Знать жесты судей.  Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы  Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы  Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы | Мониторинг прыжка через скакалку. | Жесты судей |
| 14 |  | Комбинированный | Бросок двумя руками от головы | Бросок двумя руками от головы в прыжке с различной дистанции. Тестирование. | Входное( комплексное ) тестирование | Комплекс 3 |
| 15 |  | Комплексный. | Штрафной бросок | Бросок двумя руками от головы в прыжке. Ведение б\б мяча различными способами. Штрафной бросок. Учебная игра. | Входное ( комплексное ) тестирование | Комплекс 3 |
| 16 |  | Учетный. | Ведения б/б мяча. | Бросок двумя руками в прыжке. Ведение б/б мяча различными способами. Правила игры и судейство в баскетболе .Прыжки через скакалку. | Индивидуальный | Комплекс 3 |
| 17 |  | Совершенствование ЗУН. | Броски после ведения на 2 шага. | Совершенствование ведений , передача в движении. Броски после ведения на два шага. Учебная игра. | Индивидуальный | Комплекс 3 |
| 18 |  | Совершенствование ЗУН. | Позиционное  Нападение. | Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 на 2,  3 на 3. Учебная игра. | Индивидуальный | Комплекс 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19 |  | Совершенствование ЗУН. | Штрафной бросок, подбор, добивание. | Штрафной бросок, подбор, добивание. Учебная игра. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, | Групповая | Жесты судей |
| 20 |  | Совершенствование ЗУН. | Учебная игра. | Броски после ведения с остановкой прыжком и на 2 шага. Учебная игра. | применять в игре технические приемы | Индивидуальный | Комплекс 3 |
| 21 |  | Комплексный. | Личная защита. | Броски после ведения с остановкой прыжком и на 2 шага. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 на 2, 3 на 3. Учебная игра. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, | Фронтальная | Комплекс 3 |
| 22 |  | Комплексный. | Броски после ведения. | Броски после ведения с остановкой прыжком и на 2 шага. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 на 2, 3 на 3. Учебная игра. | применять в игре технические приемы | Индивидуальный | Комплекс 3 |
| 23 |  | Совершенствование ЗУН | Быстрый прорыв. | Быстрый прорыв. Игра в позиционной атаке.  Учебная игра. | Знать правила проведения | Индивидуальный | Комплекс 3 |
| 24 |  | Совершенствование ЗУН. | Игра в  защите»Зоной»и  лично | Игра в защите «Зоной» и лично. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. | соревнований по баскетболу | Индивидуальный | Комплекс 3 |
| 25 |  | Комплексный. | Учебно­-  -тренировочная  игра. | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебно-тренировочная игра. |  | Групповой | Комплекс 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел 3 Акробатика с элементами гимнастики 17 часов | | | | | | | |
| 26 |  | Комплексный. | Учебно­  тренировочная  игра. | Учебно-тренеровочкая игра и итоговое занятие по разделу. Т.Б | Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки и самостраховки.  Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе  Уметь выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки  самостоятельно  Уметь выполнять стойку | Индивидуальный | Комплекс 3 |
| 27 |  | Комплексный. | Техника  безопасности. | Подтягивание в висе.  Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки).  ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ. | Индивидуальный | Комплекс 3 |
| 28 |  | Изучение нового материала. | Стойка на руках и голове .Равновесие на одной ноге | Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки).  ОРУ в движении. | Индивидуальный | Комплекс 3 |
| 29 |  | Комплексный. | Стойка на руках и голове .Равновесие на одной ноге | Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с 3 шагов разбег (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. | Групповая | Акробатическ ая связка |
| 30 |  | Комплексный. | Длинный кувырок. | Из упора присев стойка на руках и голове (Мальчик). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки).  ОРУ в движении. | Групповая | Комплекс 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31 |  | Комплексный. | Длинный кувырок. | Из упора присев стойка на руках и голове (Мальчик). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки).  ОРУ в движении. | на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад, комбинацию из акробатических элементов, страховку и  помощь  Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперед прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад, комбинацию из акробатических элементов, страховку и  помощь  Уметь лазать по канату в два приема. | Групповая | Акробатическ ая связка |
| 32 |  | Комплексный. | Упражнение на равновесие. | Упражнение на равновесие на гимнастической скамейке и напольном бревне. Подвижные игры. | Индивидуальный | Комплекс 3 |
| 33 |  | Комплексный. | Упражнение  нанизкой  перекладины. | Упражнения на низкой перекладине .ОРУ на месте. | Индивидуальный | Отжимания |
| 34 |  | Комплексный. | Подтягивание в  висе. | Подтягивание в висе.  Подьем переворотом силой(м ОРУ на месте .). Подьем переворотом махом (д) | Групповая | Комплекс 3 |
| 35 |  | Комплексный. | Опорный прыжок | Ору на месте . Опорный прыжок через «козла» согнув ноги. Подвижные игры | Групповая | Комплекс 3 |
| 36 |  | Совершенствование ЗУН. | Упражнение на равновесие. | Упражнение на равновесие на гимнастической скамейке и напольном бревне. Подвижные игры. | Индивидуальный | Комплекс 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 37 |  | Комплексный. | Лазание по канату. | Ору с предметами.  Эстафета. Лазание по канату в два приема. | Уметь выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов  Уметь выполнять упражнения на равновесие.  Уметь выполнять строевые упражнения, опорный прыжок через «козла» ноги врозь. | Групповая | Комплекс 3 |
| 38 |  | Комплексный. | Опорный прыжок через | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ на месте .Опорный прыжок через «козла» ноги врозь. Подвижные игры. | Индивидуальный | Упражнение на равновесие |
| 39 |  | Комплексный. | Подъем  переворотом | Комплексный. Подтягивание в висе.  Подьем переворотом силой (м). Подьем переворотом махом(д).ОРУ на месте. Упражнения на гимнастических брусьях. | Индивидуальный | Комплекс 3 |
| 40 |  | Комплексный. | Лазание по канату | Итоговое занятие по разделу. | Групповая | Комплекс 3 |
| 41 |  | Изучение нового материала. | Приёмы ,передачи двумя руками | Приемы, передачи 2 руками снизу в парах. Правила игры и судейства в волейболе. Учебная игра. | Взаимоконтроль | Жесты судей |
| 42 |  | Совершенствование ЗУН. | Приёмы, передачи двумя руками. | Приемы, передачи 2 руками снизу в парах. Учебная игра | Взаимоконтроль | Комплекс 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел 4 Волейбол 6 часов | | | | | | | |
| 43 |  | Комплексный. | Прямая подача. | Прямая подача. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы  Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы  Знать правила проведения соревнований по волейболу | Индивидуальный | Комплекс 3 |
| 44 |  | Совершенствование ЗУН. | Учебно­  тренировочная  игра. | Учебно­тренировочная игра. Эстафета. | Индивидуальный | Комплекс 3 |
| 45 |  | Совершенствование ЗУН | Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | Передача сверху двумя руками в прыжке в парах. Прямая подача. Учебная игра. | Групповая | Комплекс3 |
| 46 |  | Совершенствование ЗУН | Передачи в/б мяча со сменой мест. | Приемы передачи в/б мяча со сменой мест. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра. | Текущее  тестирование | Комплекс 3 |
| 47 |  | Совершенствование ЗУН | Учебная игра. | Итоговое занятие по разделу. | Групповая | Комплекс3 |
| 48 |  | Учетный. | Учебная игра. | Тестирование. Учебная игра. | Индивидуальная | Нормы ТБ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел 5 Лыжная подготовка 14 часов | | | | | | | |
| 49 |  | Изучение нового материала. | Вводный | Подбор лыжного инвентаря. История развития лыжного спорта. Прохождение дистанции  3 км. | Знать нормы техники безопасности на уроках лыжной подготовки и температурного режима.  Уметь правильно подбирать лыжный инвентарь  Уметь преодолевать дистанцию.  Уметь выполнять  лыжные ходы. Преодолевать дистанцию. | Индивидуальный | Комплекс6 |
| 50 |  | Совершенствование ЗУН. | Прохождение дистанции 3 км. | Попеременный двухшажный и одновременно бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3 км. | Групповой | Комплекс6 |
| 51 |  | Совершенствование ЗУН. | Прохождение дистанции 3 км. | Попеременный двухшажный и одновременно бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3 км. | Индивидуальный | Комплекс6 |
| 52 |  | Изучение нового материала. | Подъем»  полуелочкой» | Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. |  | Индивидуальный | Комплекс6 |
| 53 |  | Совершенствование ЗУН | Классические хода. | Классические хода. Прохождения дистанции 5 км. | Уметь выполнять лыжные ходы подъем и торможение.  Преодолевать дистанцию 3 км. | Групповая | Комплекс6 |
| 54 |  | Совершенствование ЗУН | Классические хода. | Классические хода. Прохождения дистанции 5 км. | Индивидуальный | Комплекс6 |
| 55 |  | Изучение нового материала | Торможение плугом. | Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 3 км. | Индивидуальный | Комплекс6 |
| 56 |  | Совершенствование ЗУН | Переход с хода на ход. | Переход с хода на ход. Прохождение дистанции 4-5 км. |  | Групповая | Комплекс6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 57 |  | Совершенствование ЗУН | Переход с хода на ход. | Переход с хода на ход. Прохождение дистанции 4-5 км. | Знать правила проведения соревнований.  Уметь выполнять  лыжные ходы. Преодолевать дистанцию.  Уметь выполнять  лыжные ходы. Преодолевать дистанцию.  Знать правила проведения соревнований | Индивидуальный | Комплекс6 |
| 58 |  | Совершенствование ЗУН | Спуск в гору. | Спуск с горы. Подъем в гору. Прохождение дистанции 4км. | Индивидуальный | Комплекс6 |
| 59 |  | Совершенствование ЗУН | Коньковый ход. | Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км. | Фронтальная | Комплекс6 |
| 60 |  | Совершенствование ЗУН | Коньковый ход. | Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км. | Индивидуальный | Комплекс6 |
| 61 |  | Совершенствование ЗУН | Подъем в гору. | Спуск с горы. Подъем в гору. Прохождение дистанции 4  км. | Групповая | Комплекс6 |
| 62 |  | Совершенствование ЗУН | Попеременный  двухшажный. | Попеременный двухшажный и одновременно бесшажный ходы. Прохождение дистанции 3 км. | Индивидуальный | Комплекс6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел 6 Баскетбол 16 часов | | | | | | | |
| 63 |  | Совершенствование ЗУН. | Ведение мяча. | Инструктаж по  ТБ, Ведение мяча с изменением направления и  скорости. Броски б/б мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния. Учебная игра. | Знать жесты судей.  Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.  Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,  применять в игре технические приемы  Уметь играть в баскетбол по  упрощенным правилам, применять в игре технические приемы | Индивидуальный | Комплекс6 |
| 64 |  | Совершенствование ЗУН. | Учебная игра. | Стойка и передвижение игрока. Броски по кольцу после ведения с остановкой прыжком. Учебная игра. | Фронтальная | Комплекс6 |
| 65 |  | Совершенствование ЗУН. | Штрафной бросок, подбор, добивание. | Штрафной бросок , подбор, добивание. Учебная игра. | Индивидуальный | Комплекс6 |
| 66 |  | Совершенствование ЗУН | Быстрый прорыв. | Быстрый прорыв. Игра в позиционной атаке. Учебная игра. | Индивидуальный | Комплекс6 |
| 67 |  | Комплексный. | Передачи в движение. | Ведение мяча на месте.  Ловля мяча. Передачи в движение. Игра в мини-баскетбол 3 на 3 и 4 на 4. | Индивидуальный | Комплекс6 |
| 68 |  | Комплексный. | Передачи в движение. | Ведение мяча на месте.  Ловля мяча. Передачи в движение. | Групповая | Комплекс6 |
| 69 |  | Комплексный. | Бросок двумя руками от головы. | Ведение мяча с изменением направлением и высоты отскока. Бросок двумя руками от головы 2 руками после ловли. Игра в мини-баскетбол. | Индивидуальный | Комплекс6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 70 |  | Комплексный. | Бросок двумя руками от головы. | Ведение мяча с изменением направлением и высоты отскока. Бросок двумя руками от головы 2 руками после ловли. Игра в мини-баскетбол. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре  технические приемы.  Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,  применять в игре технические приемы. | Индивидуальный | Комплекс6 |
| 71 |  | Комплексный. | Игра в мини­баскетбол | Стойка и передвижение игра. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча 2 руками от груди на месте в круге. Бросок 2 руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Фронтальная | Комплекс6 |
| 72 |  | Совершенствование ЗУН | Игра в  позиционной атаке. | Быстрый прорыв. Игра в позиционной атаке. Учебно­-тренировочная игра. | Групповая | Комплекс6 |
| 73 |  | Комплексный. | Игра в мини­баскетбол. | Стойка и передвижение игра. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Ловля мяча 2 руками от груди на месте в круге. Бросок 2 руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | Групповая | Комплекс3 |
| 74 |  | Совершенствование ЗУН. | Броски по кольцу по ведению. | Броски по кольцу после ведения с остановкой прыжком. Учебная игра в мини-баскетбол. | Индивидуальный | Комплекс6 |
| 75 |  | Совершенствование ЗУН | Штрафной бросок, подбор, добивание. | Штрафной бросок , подбор, добивание. Учебная игра. | Индивидуальный | Комплекс6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 76 |  | Совершенствование ЗУН | Позиционное нападение 5:0 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок 2 руками снизу в движение. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. | Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы. | Индивидуальный | Комплекс3 |
| 77 |  | Совершенствование ЗУН | Учебная игра | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. |  | Фронтальная | Задание на каникулы |
| 78 |  | Совершенствование ЗУН | ТБ на уроках. | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. |  | Фронтальная | Комплекс3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел 7 Волейбол 15 часов | | | | | | | |
| 79 |  | Совершенствование ЗУН | Изучение нового материала. | Перемещение игрока.. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах . Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. ТБ на уроках. | Знать правила проведения соревнований по волейболу  Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы | Индивидуальный | Комплекс3 |
| 80 |  | Совершенствование ЗУН | Передача мяча свержу двумя руками в прыжке в парах. | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра. | Индивидуальный | Комплекс 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 81 |  | Совершенствование ЗУН | Прямая подача. | Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Прямая подача. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в | Групповая | Комплекс 3 |
| 82 |  | Совершенствование ЗУН | Верхняя прямая подача. | Перемещение игрока. Верхняя прямая подача. Учебная игра. | игре технические приемы | Индивидуальный | Комплекс 3 |
| 83 |  | Совершенствование ЗУН | Нападающий удар при встречных передачах. | Перемещение игрока. Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Верхняя прямая подача. Учебная игра. |  | Индивидуальный | Комплекс 3 |
| 84 |  | Совершенствование ЗУН | Передача мяча свержу двумя руками в прыжке в парах. | Перемещение игрока. Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | Знать правила проведения соревнований по волейболу | Фронтальная | Комплекс 3 |
| 85 |  | Совершенствование ЗУН | Нападающий удар при встречных передачах. | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы | Индивидуальный | Комплекс 3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 86 |  | Совершенствование ЗУН | Учебная игра. | Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3 зону. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы | Индивидуальный | Комплекс 3 |
| 87 |  | Совершенствование ЗУН | Прием мяча снизу в группе. | Перемещение игрока. Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. | Групповая | Комплекс 3 |
| 88 |  | Совершенствование ЗУН | Прием мяча снизу в группе. | Перемещение игрока. Передача мяча сверху 2 руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. | Индивидуальный | Комплекс 3 |
| 89 |  | Совершенствование ЗУН | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | Индивидуальный | Комплекс 3 |
| 90 |  | Совершенствование ЗУН | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | Фронтальная | Комплекс 4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 91 |  | Совершенствование ЗУН | Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игра по упрощённым правилам | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам |  | Индивидуальный | Комплекс 4 |
| 92 |  | Совершенствование ЗУН | Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). | Стойка и перемещение игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар). Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | Индивидуальный | Комплекс 4 |
| 93 |  | Учетный. | Игра в волейбол. | Использование всех изученный приемов.  (Подача: верхняя, нижняя. Передача, прием мяча: верхняя, нижняя. Нападающий удар). | Индивидуальный | Комплекс 4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел 8 Легкая атлетика 12 часов | | | | | | | |
| 94 |  | Совершенствование ЗУН | Бег на 1000 м. | Низкий старт до  30 метров. Бег на 1000 метров. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | Знать правила Техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой | Индивидуальный | Комплекс 4 |
| 95 |  | Совершенствование ЗУН | Бег на результат 60  м. | Бег на результат на 60 метров. Специальные упражнения. Эстафетный бег. | Уметь пробегать 60 м; | Индивидуальный | Комплекс 1 |
| 96 |  | Учетный. | Преодоление  вертикальных  препятствий. | Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. | владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи | Мониторинг бега | Комплекс 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 97 |  | Учетный. | Бег в равномерном темпе 15 минут. | Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. | Уметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной | Мониторинг бега | Комплекс 1 |
| 98 |  | Учетный. | Бег на результат 3000 м(юноши) | Бег на результат 3000 метров (юноши) и 2000 метров (девушки). | скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки | Мониторинг бега | Комплекс 1 |
| 99 |  | Учетный. | Бег на результат 2000 м(девочки) | Бег на результат 3000 метров (юноши) и 2000 метров (девушки). |  | Мониторинг бега | Комплекс 1 |
| 100 |  | Учетный. | Бег в равномерном темпе 15 минут | Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 | Мониторинг  прыжка | Комплекс 1 |
| 101 |  | Учетный. | Бег в равномерном темпе 15 минут | Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Подтягивание в висе. | минут  Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, выполнять отведение  мяча | Мониторинг подтягивания в  висе | Комплекс 1 |
| 102 |  | Учетный. | Бег в равномерном темпе 15 минут | Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. | Итоговое  (комплексное)  тестирование | Комплекс 1 |
| 103 |  | Совершенствование ЗУН | Бег в равномерном темпе 15 минут | Бег в равномерном темпе 15 минут.  Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. | Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут | Индивидуальный | Комплекс 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 104 |  | Совершенствование ЗУН | Преодоление  вертикальных  препятствий | Бег в равномерном темпе 15 минут.  Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. |  | Индивидуальный | Комплекс 1 |
| 105 |  | Совершенствование ЗУН | Подведение итогов учебного года. | Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Спортивные игры. | Индивидуальный | Комплекс 1 |
| 35 учебных недель 105 часов | | | | | | | |

7.ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

|  |  |
| --- | --- |
| Программа к завершённой предметной линии и  системе учебников | Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2014 год. |
| Учебник, учебное пособие | Базовый учебник:  1) Физическая культура 8-9 класс: В.И. Лях., Зданевич А.А.,(М.:Просвещение 2014.) |
| Электронное приложение к УМК | Информационно - методическое пособие « ФизкультУра!»  5- 9 классы. ООО « Премьер - Учфильм» 2013 год г. Рязань |
| Материалы для контроля (тесты и т.п.) | Тесты муниципального этапа Олимпиады по физической культуре за 2011 - 2014 год. |
| Методическое пособие с поурочными разработками | Физкультура 5-9 класс. Поурочные планы.С. Е. Голомидова Издательство « Учитель-АСТ» Волгоград 2010 г. |
| Список используемой  Литературы. | Лыжная подготовка в школе. В.В. Осинцев. Москва «Владос» 2010г.  Физкультура. Система лыжной подготовки. Конспекты занятий М.В. Видякин Издательство « Учитель» Волгоград 2008 год.  Баскетбол: Теория и методика обучения. Д.И. Нестеровский. Издательский центр «Академия», 2007 год.  Волейбол: примерная программа. Программу разработал  авторский коллектив кафедры теории и методики физического воспитания и спорта Московского государственного областного университета в составе: Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. Советский спорт 2005 год.  Теория и методика обучения базовым видам спорта "Физическая культура" И.Ю. Аксарина, Л.Ю. Иванова.......Ханты-Мансийск:  УИП ЮГУ,2011-107стр. |

**8.Учебно-методическое и материально-техническое**

**обеспечение образовательного процесса** **по физической культуре.**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Примечание** |
| Основная школа |
| 1 | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) | Д |
| 1.3 | Авторские рабочие программы по физической культуре | Д |
| 1.4 | Учебник по физической культуре | Г | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
| 1.5 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| **2** | **Демонстрационные печатные пособия** | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д |  |
| 2.2 | Плакаты методические | Д | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям |
| **3** | **Экранно-звуковые пособия** | | |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Д |  |
| **4** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | |
| 4.1 | Щит баскетбольный игровой | Д |  |
| 4.2 | Щит баскетбольный тренировочный | Г |  |
| 4.3 | Стенка гимнастическая | Г |  |
| 4.5 | Скамейки гимнастические | Г |  |
| 4.6 | Стойки волейбольные | Д |  |
| 4.7 | Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола | Д |  |
| 4.8 | Бревно гимнастическое напольное | Д |  |
| 4.9 | Перекладина гимнастическая пристенная | Д |  |
| 4.10 | Канат для лазания | Д |  |
| 4.11 | Обручи гимнастические | Г |  |
| 4.12 | Комплект матов гимнастических | Г |  |
| 4.13 | Перекладина навесная универсальная | Д |  |
| 4.14 | Набор для подвижных игр | К |  |
| 4.15 | Аптечка медицинская | Д |  |
| 4.16 | Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.) | Г |  |
| 4.17 | Стол для настольного тенниса | Д |  |
| 4.18 | Комплект для настольного тенниса |  |  |
| 4.19 | Мячи футбольные | Г |  |
| 4.20 | Мячи баскетбольные | Г |  |
| 4.21 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 4.22 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 4.23 | Оборудование полосы препятствий | Д |  |
| **5** | **Спортивные залы (кабинеты)** | | |
| 5.1 | Спортивный зал игровой (гимнастический) |  | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми и туалетами для мальчиков и девочек. |
| 5.2 | Кабинет учителя |  | Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 5.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| **6** | **Пришкольный стадион (площадка)** | | |
| 6.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д |  |
| 6.2 | Сектор для прыжков в длину | Д |  |
| 6.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |
| 6.4 | Гимнастический городок | Д |  |
| 6.5 | Полоса препятствий | Д |  |
| 6.6 | Лыжная трасса | Д |  |

**9. Планируемые результаты освоения программы.**

Ученик 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;
* определять 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.

**Физическое совершенствование**

Ученик 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 скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в 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 упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры 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.

**10. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ.**

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 учащихся (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 учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**I. 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 учащийся 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 |

**II. 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 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 | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или 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 |
| Учащийся **умеет**:  – самостоятельно организовать место занятий;  – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Учащийся:  – 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 | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

**IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 вы-сокому 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 | Учащийся 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 учащегося, 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, 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.

**Контрольные нормативы 8класса**

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тестовые упражнения | Оценка | | | | | |
| Девочки | | | Мальчики | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30м | 5,2 | 5,8 | 6,0 | 5,0 | 5,4 | 5,6 |
| Бег 60 м | 9,7 | 10,2 | 10,7 | 8,8 | 9,7 | 10,5 |
| Бег 1000 м | 4.50 | 6.20 | 7.50 | 4.03 | 5.30 | 7.00 |
| Прыжки в длину с места | 175 | 165 | 155 | 190 | 180 | 170 |
| Прыжки в длину с разбега | 360 | 310 | 260 | 410 | 370 | 310 |
| Поднимание туловища за 30 сек | 21 | 18 | 15 | 26 | 24 | 22 |
| Отжимание | 15 | 12 | 9 | 25 | 21 | 17 |
| Наклон вперед (+см) | 14 | 12 | 10 | 11 | 9 | 7 |
| Скакалка 30 сек | 70 | 65 | 60 | 55 | 50 | 45 |
| Челночный бег 4\*9м | 9,6 | 10,0 | 10,5 | 9,6 | 10,0 | 10,5 |
| Метание мяча 150 г. | 27 | 21 | 17 | 42 | 37 | 28 |
| Подтягивание на низкой,  высокой перекладине | 18 | 17 | 15 | 8 | 7 | 5 |
| Лыжные гонки 2 км | 13.00 | 13.30 | 14.40 | 12.00 | 12.30 | 13.3  0 |
| Все технические действия по  гимнастике, лыжам, спортиграм | Оцениваются по технике исполнения | | | | | |

Рабочая программа составлена для 8а,8б класса.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия (Приложение 1) и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

**Приложение 1.**

**ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/  № | Тема беседы | На каком  уроке |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11.  12.  13.  14.  15.  16.  17.  18.  19.  20.  21.  22.  23.  24.  25.  26.  27.  28.  29. | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Дыхание во время выполнения физических упражнений  Питание и питьевой режим  Двигательный режим  Влияние занятий физкультурой на вредные привычки  Режим дня школьника  Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека  Гигиенические правила занятий физическими упражнениями  Основные причины травматизма  Личная гигиена  Реакция организма на различные физические нагрузки  Значение ЗОЖ для здоровья человека  Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы  Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника  Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП  Основные формы занятий физической культурой  Самостроховка при выполнении упражнений  Профилактика простуды, плоскостопия и близорукости  Поведение в экстремальных ситуациях  Элементы самомассажа, массажа  Основы психомышечной тренировки  Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита  Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления  Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн  Признаки различной степени утомления  Звезды советского и российского спорта  Первая помощь при травмах  Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба) |  |

**Приложение2.**

**ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды домашнего задания | На каком уроке |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11  12.  13.  14.  15.  16.  17.  18.  19.  20.  21.  22.  23.  24.  26.  27.  28.  29.  30.  31.  32.  33.  34.  35.  36.   37. | Комплекс утренней гимнастики  Комплекс упражнений на коррекцию осанки  Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия  Комплекс упражнений на профилактику зрения  Упражнения на снятие усталости  Равномерный бег  Прыжки со скакалкой  Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы  Специальные дыхательные упражнения  Способы самоконтроля ( масса, ЧСС )  Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки  Метания в горизонтальную цель  Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия  Броски легких предметов на дальность и цель  Комплекс упражнений на развитие гибкости  Комплекс упражнений на развитие координации  Приседания на одной ноге  Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  Танцевальные шаги  Акробатические упражнения  Ступающий шаг без палок и с палками  Скользящий шаг без палок и с палками  Подъемы и спуски с небольших склонов  Передвижение на лыжах до 4 км  Комплекс упражнений на развитие силы  Комплекс упражнений на развитие выносливости  Комплекс упражнений для профилактики обморожений  Ловля и передача мяча на месте  Ведение мяча на месте  Упражнения на развитие реакции  Упражнения на развитие быстроты  Упражнения на развитие ловкости  Верхняя и нижняя передачи мяча над собой |  |