

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Московский государственный институт международных отношений (университет)  
Министерства иностранных дел Российской Федерации»  
Одинцовский филиал  
Лицей МГИМО им. А.М. Горчакова

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом  
Лицея МГИМО им. А.М.  
Горчакова Протокол № 3  
от « 12 » января 2017 г.



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор Лицея МГИМО  
им. А.М. Горчакова  
Р.И. Котов

## Рабочая программа по физической культуре для 8 класса

Срок реализации: 1 год

г. Одинцово, 2017 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- ФГОС ООО (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897);
- Основной образовательной программы Лицея МГИМО им. А.М. Горчакова (утверждена приказом директора Лицея МГИМО им. А.М. Горчакова от 13 января 2017 г. №17);

## **Пояснительная записка**

Настоящая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 8-ых классов» В. И. Ляха, А. А. Задневича и в соответствии с основными федеральными законодательными и нормативно-правовыми актами, определяющими развитие физической культуры и спорта в РФ, регламентирующими образовательную деятельность учреждений среднего образования:

- Федеральный образовательный стандарт среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413
- федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» с последующими изменениями и дополнениями;
- положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»
- указы президента РФ и постановления правительства РФ в сфере физической культуры и спорта и др.)

В образовательных учреждениях среднего образования «Физическая культура» представлена как важнейший компонент целостного всестороннего развития личности. «Физическая культура» тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма человека, но и с формированием жизненно необходимых качеств, свойств и черт личности, создаёт условия для личностного роста и

более полной самореализации личности.

Все это в целом находит свое отражение в состоянии здоровья, качестве жизни и деятельности обучающихся.

Программа предусматривает разностороннее физическое и духовное развитие обучающихся, формирует устойчивость мотивов и создает основу бережного отношения к собственному здоровью, стремление к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

Настоящая программа устанавливает цели и задачи обучения предмета «Физическая культура», планируемые результаты обучения; определяет место дисциплины в структуре образовательной программы, объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся; содержание дисциплины по разделам, темам и видам учебных занятий; фонд оценочных средств для проведения различных видов контролей; методические указания для обучающихся по освоению дисциплины, описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по предмету и др.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится, как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа.

Структурно программный материал делится на две части: базовую (68 часов) и вариативную (34 часа). В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по плаванию. Наличие спортивной учебно-материальной базы позволяет вводить уроки по следующим разделам учебной программы: легкоатлетическая подготовка; плавание, спортивные игры (мини-футбол,

волейбол, баскетбол, гандбол), лыжная подготовка, гимнастика с элементами акробатики.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено, как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании средней школы обучающийся сдает дифференцированный зачет.

Помимо обязательных уроков по физической культуре предусмотренных рабочей учебной программой и планируемых в сетке расписания (контактные занятия с учителем), обучающимся рекомендуется для закрепления освоенных двигательных и прикладных навыков, методических умений, всестороннего развития физических качеств самостоятельная работа в виде утренней физической зарядки (утренней гигиенической гимнастики) и самостоятельных тренировочных занятий во внеучебное время в объёме не менее 3-4 часов в неделю.

### **Цели освоения предмета**

Основными целями данной программы являются:

- формирование физической культуры личности, воспитание культуры здоровья, культуры жизнедеятельности, основанной на осознании и понимании ценности здоровья;
- формирование понимания важнейшей значимости физической культуры для развития и самореализации личности, сохранения и укрепления здоровья, для успешной учебной и профессиональной деятельности;
- сохранение, формирование и укрепление здоровья обучающихся;
- формирование потребности и внутренней устойчивой мотивации к

ведению здорового образа жизни, как в учебной, так и в профессиональной деятельности;

- достижение требуемого уровня физического развития и физической подготовленности, необходимых для полноценной личностной, социальной и профессиональной деятельности;

Для достижения обозначенных целей необходимо решить следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи.

### **Задачи предмета**

Основными задачами данной программы являются:

- овладение прочными научными теоретическими и практическими знаниями, умениями и навыками из области физической культуры и ведения здорового образа жизни;

- приобретение опыта творческого использования системы практических умений и навыков в физкультурно-спортивной деятельности для сохранения и укрепления здоровья, совершенствования физических и психологических качеств, достижения жизненных и профессиональных целей;

- сохранение, укрепление и формирование индивидуального здоровья, закаливание организма обучающихся;

- формирование потребности и устойчивой мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- всестороннее и гармоничное развитие основных физических качеств, психическое развитие личности в целом;

- формирование потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

- восполнение недостатка двигательной активности, характерного для современного малоподвижного образа (стиля) жизни (модели жизнедеятельности);

- создание основы для творческого и методически обоснованного



Теоретические сведения, основы знаний	В процессе уроков									
Легкая атлетика								20		
Гимнастика								14		
Подвижные игры	В процессе уроков									
Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)								20		
Лыжная подготовка								14		
ОФП	В процессе уроков									
Мониторинг	В процессе уроков									
Развитие двигательных качеств	В процессе уроков									
Итого:								68		

## 4 ступень - Нормы ГТО для школьников 13-15 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13-15 лет					
		Мальчики			Девочки		
		■	■	■	■	■	■
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами	Ладонями		Пальцами	Ладонями	
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.43	Без учета		1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					

Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны						
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.						

## **2. Содержание предмета «Физическая культура»**

### **Раздел «Знание о физической культуре»**

- спортивная подготовка
- адаптация и лечебная физическая культура
- коррекция осанки и лечебная физическая культура
- влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность
- значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения
- психические процессы в обучении двигательным действиям

### **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

- организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой
- оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность*

- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и коррегирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью*



## ***Базовый курс***

### Гимнастика с основами акробатики

- организующие команды и приемы
- акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), брусьях, гимнастической перекладине, параллельных и разновысоких брусьях
- стойка на голове и руках
- длинный кувырок с разбега(юноши)
- «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене(девушки)
- опорные прыжки-опорный прыжок согнув ноги (юноши)и прыжок боком с поворотом на 90 градусов
- висы и упоры
- развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости
- лазанье по канату и гимнастической стенке

### Легкая атлетика

- беговые и прыжковые упражнения
- бег на короткие и длинные дистанции, эстафетный бег
- прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега
- метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега
- развитие выносливости силы, быстроты, координации движений

### Лыжная подготовка

- техника передвижений на лыжах
- подъемы, спуски, повороты, торможения
- одновременный бесшажный ход
- одновременный одношажный ход (стартовый вариант)
- коньковый ход
- торможение «плугом»
- торможение боковым соскальзыванием

- техника перехода с одного лыжного хода на другой  
Спортивные игры.
  - **Баскетбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
  - **Волейбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
  - **Футбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
  - **Гандбол.** Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.  
Упражнения общеразвивающей выносливости  
Общефизическая подготовка.
- Вариативный курс**
- **Плавание.** Основные приемы плавания. Техника безопасности. Развитие силы, выносливости, координации движений.

### Распределение учебных часов по разделам программы

Разделы программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование: 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков
2. Спортивно-оздоровительная деятельность	
<b>Базовая часть</b>	
Спортивные игры:	20
волейбол	
баскетбол	

футбол	
гандбол	
Гимнастика с элементами акробатики	14
Легкая атлетика	20
Лыжная подготовка	14
Количество часов	<b>68</b>
<b>Вариативная часть</b>	34
Плавание	
Мини-футбол	
Баскетбол	
Волейбол	
<b>Общее количество часов</b>	<b>102</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	Для закрепления освоенных двигательных и прикладных навыков, методических умений, всестороннего развития физических качеств обучающимся рекомендуется самостоятельная работа в виде утренней физической зарядки и самостоятельных тренировочных занятий во внеучебное время в объёме не менее 3-4 часов в неделю.

### 3. Тематическое планирование (68 часов (базовый курс) на весь учебный год)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре (в процессе уроков)</b>		
<b>Физическая культура (основные понятия) и физическая культура</b>		
Двигательные действия и техническая подготовка	Что такое двигательные действия и техническая подготовка	Раскрывать понятия двигательные действия и техническая подготовка
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств человека	Характеризовать волевые, моральные или нравственные качества. Раскрывать основные моменты позволяющие формировать положительные качества человека
Всестороннее и гармоничное физическое развитие	Гармония. История происхождения этого понятия. Гармоничное физическое развитие.	Раскрыть понятие гармония. Объяснять основные моменты, позволяющие формировать физически гармонично развитого человека
Спортивная подготовка.	Спортивная подготовка. Виды спортивной подготовки. Отличия физической, технической и психологической подготовки	Характеризовать различные виды спортивной подготовки. Объяснять основные моменты, позволяющие формировать понимание спортивной подготовки
Адаптивная и лечебная физическая культура	Адаптивная физкультура. Лечебная физкультура. Отличия адаптивной и лечебной физкультуры	Раскрывать понятия адаптивная и лечебная физическая культура. Объяснять основные моменты, которые с ними связаны
Коррекция осанки и телосложения	Осанка. Коррекция осанки. Телосложение	Раскрывать понятие осанка, телосложение. Объяснять основные моменты, позволяющие формировать правильную осанку.
Восстановительный массаж	Массаж. Отличие восстановительного массажа от других видов массажа	Раскрывать понятие массаж, Объяснять основные моменты, характеризующий восстановительный массаж
Изменение функциональных резервов организма	Функциональные резервы. Оценка функциональных резервов.	Раскрывать понятие функциональные резервы. Знать формулы по которым, можно высчитать свои функциональные возможности

Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность	Возраст 13-15 лет. Процессы происходящие в организме в этот период времени. Влияние возрастных особенностей на развитие человека	Характеризовать возраст 13-15 лет. Объяснять изменения, происходящие в организме в этот период времени
Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	Опорно-двигательный аппарат. Виды осанки. Роль опорно-двигательного аппарата в жизни человека	Раскрывать понятие опорно-двигательный аппарат. Объяснять основные моменты, связанные с ролью опорно-двигательного аппарата и выполнение физических упражнений
Психические процессы в обучении двигательных действий	Психические процессы. Виды психических процессов	Раскрывать понятие психические процессы, внимание, ощущение, восприятие, память, мышление
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности ( в процессе уроков)</b>		
<b><i>Организация проведения самостоятельных занятий физической культурой</i></b>		
Подготовка к занятиям физической культурой	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой	Готовит места занятий в условиях помещений и открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, разминки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)	Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку
Планирование занятий физической культурой	Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности	Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности
Организация досуга средствами физической культуры	Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками	Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности
<b><i>Оценка эффективности занятий физической культурой</i></b>		
Самонаблюдение и самоконтроль	Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки,	Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.

	показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки	Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)	Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения
<b>Физическое совершенствование ( 68 ч )</b>		
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели	Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы зрительной гимнастики, упражнений для сохранения осанки и талии. Комплексы упражнений для развития физических качеств	Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>		

<b>Гимнастика с основами акробатики (14ч)</b>		
Акробатические упражнения и комбинации	Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений, стойка на голове и руках, кувырок назад в полушпагат	Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения, знать правила составления комбинации. Демонстрировать акробатическую комбинацию
Опорный прыжок через гимнастического козла (юноши — согнув ноги, девушки - ноги врозь)	Техника опорного прыжка, подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка	Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность ее исполнения. Демонстрировать технику опорного прыжка
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки)	<i>Упражнения на гимнастическом бревне (девушки):</i> передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты, стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и широкой стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушага и равновесие на одной ноге (ласточка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачетные комбинации	Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении
Упражнения на высокой гимнастической перекладине (юноши)	Техника выполнения гимнастической комбинации на высокой перекладине	Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации
Упражнения на гимнастических брусьях (при наличии спортивного инвентаря): на параллельных (юноши); на разновысоких (девушки)	Техника выполнения гимнастической комбинации на брусьях	Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на гимнастических брусьях. Анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления
<b>Легкая атлетика (20 ч)</b>		
Беговые упражнения	<i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, средние и короткие дистанции; ускорение с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем)	Описывать и демонстрировать технику выполнения беговых упражнений

	или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег	
Прыжковые упражнения	<i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с места и с разбега способами «согнув ноги» и «прогнувшись»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	Описывать и демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений. Анализировать правильность выполнения. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений
Метание малого мяча	Метание малого мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели, на дальность	Описывать технику метания малого мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели, на дальность. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления
<b><i>Лыжная подготовка (14ч)</i></b>		
Передвижения на лыжах	Техника передвижения на лыжах различными ходами, в том числе одновременным одношажным и бесшажным ходами, коньковым ходом	Описывать технику передвижения. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления
Повороты и торможение на лыжах	Техника торможения «упором». Техника торможения «плугом». Техника поворота «упором»	Описывать технику выполнения всех элементов. Анализировать правильность ее выполнения, находить ошибки и способы их исправления
<b><i>Спортивные игры (20 ч)</i></b>		
Баскетбол	Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований
Основные приемы игры	Техника поворотов на месте и в движении. Техника передачи мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку, с отскока от пола. Техника штрафного броска. Техника вырывания, выбивания и перехватывания мяча. Техника передачи мяча при встречном движении. Техника бросков и ловли мяча различными способами	Описывать технику выполнения баскетбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения баскетбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры

Волейбол	Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований
Основные приемы игры	Техника нижней боковой подачи и верхней прямой подачи. Техника передачи мяча двумя руками над собой, за спину, в прыжке. Техника приема мяча снизу и с перекатом на спине. Техника приема и передачи мяча. Тактические действия, их цель и значение. Техника прямого нападающего удара. Техника передач мяча в прыжке. Техника отбивания мяча кулаком через сетку	Описывать технику выполнения волейбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения волейбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры
Футбол	Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры	Использовать игру как средство для активного отдыха. Выполнять все правила соревнований
Основные приемы игры	Техника ведения мяча и передачи в разных направлениях. Техника удара по катящемуся мячу. Техника ударов внутренней стороной стопы. Техника ударов подъемом. Техника ударов серединой лба	Описывать технику выполнения футбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения футбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры
Гандбол	Положительное влияние занятий гандболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств человека. Основные правила и приемы игры	Знать правила игры и историю ее появления
Основные приемы игры	Техника передвижения с мячом. Техника бросков мяча по воротам. Техника передач мяча в движении. Техника броска мяча согнутой рукой сбоку, снизу, прямой рукой сверху, прямой рукой сбоку. Техника семиметрового штрафного броска. Персональная защита. Опека игрока с мячом	Описывать технику выполнения гандбольных элементов. Демонстрировать технику выполнения гандбольных элементов. Использовать изученные элементы в процессе игры
<b>Общеразвивающие упражнения (в процессе уроков)</b>		
Общеразвивающая физическая подготовка	Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки



## **Распределение обучающихся по медицинским группам**

В зависимости от состояния здоровья (в соответствии с показаниями или противопоказаниями медицинских работников), функционального состояния организма, физического развития, физической и спортивной подготовленности, а также с учётом интересов, обучающиеся для практических учебных занятий зачисляются (распределяются) в соответствующую медицинскую группу (основная, подготовительная, специальная, лечебная). Распределение проводится в начале учебного года после медицинского обследования. Обучающиеся, не прошедшие медицинского обследования, к практическим учебным занятиям не допускаются.

Тех, кто по состоянию здоровья освобожден от практических занятий на длительный срок, зачисляют в специальную медицинскую группу для освоения доступных разделов программы.

При проведении зачетов обучающиеся, освобожденные на длительный период от практических занятий, выполняют письменную тематическую контрольную работу, связанную с характером их заболевания, и сдают зачет по теоретическому разделу программы.

## **Направленность системы физического воспитания, заложенная в рабочей программе предмета «Физическая культура»**

Физическое воспитание обучающихся осуществляется в соответствии с общедидактическими принципами обучения и воспитания, а также с учетом специфических принципов комплексности, оптимальности и прикладности. На занятиях используется индивидуальный подход к обучающимся, определяемый различиями в уровне их физической подготовленности. Он реализуется путем строгого нормирования нагрузки, подбора оптимальных

по сложности двигательных задач и целесообразных способов выполнения физических упражнений или учебных заданий.

Основной направленностью системы физического воспитания обучающихся является:

- усвоение знаний из области культуры здоровья, в том числе, физической культуры, и практическое применение этих знаний, а также полученных навыков и умений по отношению к себе и своим близким;
- воспитание культуры здоровья, культуры жизнедеятельности, основанной на осознании и понимании ценности здоровья, руководстве и использовании стратегий здоровьесбережения и здоровьесформирования в повседневной деятельности (учебной, профессиональной, досуговой, социокультурной), воспитание мотивация на ведение здорового образа жизни;
- формирование физической культуры личности; сохранение, укрепление и формирование её физического и психического здоровья;
- овладение основными двигательными навыками и их совершенствование, применение освоенных двигательных навыков в практической деятельности;
- овладение практическими методами и способами формирования индивидуального здоровья, сохранения и поддержания его на безопасном уровне;
- достижение и сохранение определённого (требуемого) уровня физической и спортивной подготовленности, всестороннее развитие физических качеств и прикладных навыков (для обучающихся основного и спортивного отделений);
- овладение навыками организации и методики проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельных тренировочных занятий);
- восполнение недостатка двигательной активности, характерного для современного малоподвижного образа (стиля) жизни (модели

жизнедеятельности);

- повышение уровня энергопотенциала организма обучающихся, поддержание оптимального мышечного тонуса организма, необходимых для осуществления активной и плодотворной профессиональной и социальной деятельности;
- достижение и поддержание (обеспечение) высокого уровня умственной и физической работоспособности;
- улучшение психического и физического состояния человека до уровня стабильного здоровья;
- развитие ведущих для данной профессии физических способностей, формирование и совершенствование прикладных двигательных навыков для достижения высокопроизводительного труда в избранной профессии и ускорения профессионального обучения;
- повышение функциональной устойчивости и приспособленности организма человека к неблагоприятному воздействию условий труда, предупреждение профессиональных заболеваний и травматизма, обеспечение профессионального долголетия;
- оздоровление, замедление и исправление дефекто-патологических отклонений в состоянии здоровья (для обучающихся с ограничениями по состоянию здоровью);
- корригирование (корректирование, коррекция) недостатков и дефектов физического развития (для обучающихся с ограничениями по состоянию здоровью);
- сохранение (улучшение) привычного хорошего самочувствия и настроения;
- формирование (воспитание) уверенности в своих силах и возможностях, повышение самооценки и самоуважения;
- развитие важнейших психических качеств личности – эмоциональных, мотивационных и волевых;
- использование средств физической культуры и спорта для активного

отдыха и восстановления общей и профессиональной работоспособности в рабочее и свободное время.

### **Общая характеристика предмета**

Для учащихся 8 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной активности, особенностей развития психических свойств и качеств. В основной школе уроки физической культуры делятся на:

*уроки с образовательно-познавательной направленностью* учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. Учащиеся 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 уроках осваиваются те знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

*уроки с образовательно-тренировочной направленностью* проводятся

для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной.

**Структура и содержание учебного предмета** задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знание о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» и «Физическое совершенствование». Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения о двигательных действиях и технической подготовке, двигательном навыке, влиянии занятий физической культурой на формирование положительных качеств человека, организация досуга средствами физической культуры.

**Раздел «Способы двигательной деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает информацию об организации и проведения самостоятельных занятий по видам спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке к занятиям, выбора инвентаря, одежды для занятий спортом.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья

школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Упражнения с общеразвивающей направленности»

Содержание программного материала уроков состоит в свою очередь из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры строится с учетом индивидуальных способностей учащихся, местных особенностей работы школы, специализации учителя-предметника.

Данная программа содержит базовые виды спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

- «Легкая атлетика»
- «Гимнастика с основами акробатики»
- «Спортивные игры»
- Лыжная подготовка»

Учителю физкультуры при проведении уроков необходимо помнить о дифференцированном и индивидуальном подходе к учащимся с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной активности.

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

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 8 классе по 3 часа в неделю, общий объем учебного материала составляет 102 часа. Третий час урока предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30. 08.2010 №889 и был направлен на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

## **Личностные результаты:**

### ***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастнo-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

### ***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

### ***В области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение,

организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

***В области коммуникативной культуры:***

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

***В области физической культуры***

- владения навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений



различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

#### **Метапредметные результаты:**

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющего опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечить защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной

деятельности.

### **Предметные результаты:**

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- умение обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки,

эффективно их исправлять;

- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные способности в выполнении двигательных действий разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- уметь применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

#### ***Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):***

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- стандарт основного общего образования по физической культуре
- примерная программа по физической культуре основного общего образования ( 5-9 классы );
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники по физической культуре ( рекомендованные Министерством образования )
- методические издания по физической культуре для учителей.

#### ***Демонстрационные печатные материалы:***

- таблицы по стандартам физического развития и физической

подготовленности;

- плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения;

***Технические средства и экранно-звуковые пособия:***

- телевизор с универсальной подставкой ;
- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- радиомикрофон;
- мегафон;
- компьютер и принтер;
- цифровая видеокамера;
- экран;
- аудиозаписи к урокам и видеоматериалы.

***Учебно-практические и учебно-лабораторное оборудование:***

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- козел гимнастический;
- перекладины гимнастические (низкие, средние, высокие );
- брусья гимнастические;
- канат для лазанья;
- мост гимнастический подкидной;
- комплект навесного оборудования ( перекладина, брусья )
- гантели наборные;
- коврики гимнастические;
- маты гимнастические;

- медицинбол ( 1, 2, 3 кг)
- мячи малые ( теннисные )
- скакалки гимнастические;
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- сетка для переноса мячей;
- рулетка измерительная;
- щиты баскетбольные;
- мячи баскетбольные;
- жилетки игровые;
- стойки волейбольные;
- сетки волейбольные;
- мячи волейбольные;
- мячи футбольные;
- табло перекидное;
- ворота для мини-футбола;
- насос для накачивания мячей;
- аптечка медицинская.

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» также должно включать необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса на каждой ступени общего образования, специфики видов спорта в данной образовательной организации.