

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лазовская средняя общеобразовательная школа № 1

Программа рассмотрена на заседании
школьного методического объединения
учителей приказом
муниципальной администрации

Протокол № 1
от «20» августа 2024 г.
Руководитель ШМО
И. Гусева И.

Программа рассмотрена и утверждена на
заседании педагогического совета

Протокол № 1
от «19» августа 2024 г.



Приказ № 128-А
«2» сентября 2024 г.

[Signature] Овсяный В.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физическому воспитанию

(наименование учебного курса, предмета, дисциплины, модули)

для 8 а, 5 класса

на 2024 / 2025 учебный год

Составитель программы

[Signature]
(Ф.И.О. учителя-составителя программы,
квалификационная категория)

1. Пояснительная записка

Нормативно правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена с учетом следующей нормативной базы:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 N 1897 (ред. от 11.12.2020) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"
- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы (Утверждена Решением Коллегии Минпросвещения России, протокол от 24 декабря 2018 г. № ПК-1вн);
- Приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 N 254 (с изменениями и дополнениями от 23.12.2020 приказ Минпросвещения России №766) "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность"
- Постановления главного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 от 28.01.2021 №2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 9-е изд. – М.: «Просвещение», 2021.
- Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ Лазовская СОШ №1;
- Программа воспитания и социализации обучающихся «МБОУ Лазовская СОШ №1;
- Учебный план МБОУ Лазовская СОШ № 1 на 2021-2022 учебный год.

Цели и задачи

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

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Программа учебного курса «Физическая культура» разработана с учётом актуальных задач воспитания, обучения и развития обучающихся, их возрастных особенностей и возможностей, а также условий, которые необходимы для развития личностных и познавательных качеств. В воспитании детей подросткового возраста приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее

Данный ценностный аспект человеческой жизни чрезвычайно важен для личностного развития школьника, так как именно ценности во многом определяют его жизненные цели, его поступки, его повседневную жизнь. Выделение данного приоритета в воспитании школьников, обучающихся на ступени основного общего образования, связано с особенностями детей подросткового возраста: с их стремлением утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. В этом возрасте особую значимость для детей приобретает становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций. Подростковый возраст – наиболее удачный возраст для развития социально значимых отношений школьников.

Особенность данной рабочей программы

Рабочая программа не включает прохождение раздела «Лыжная подготовка и «Плавание» в связи с чем, углубляется прохождение материала по разделам: «Легкая атлетика», « Спортивные игры», « Гимнастика» и добавляется « Кроссовая подготовка». Все остальные темы, предусмотренные для изучения федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования по физической культуре без изменений. Раздел «Лыжная подготовка» и « Плавание» рекомендована детям для самостоятельно изучения.

Программа реализуется очно. При необходимости реализация данной образовательной программы может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 8 классе из расчета 2 часа в неделю (68 часов в год).

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова ; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2019.- 142с.

2. Виленский М.Я. Физическая культура. 8-9 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский, И.М. Туревский, Т. Ю.Торочкова и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. – 8-е изд. – М. : Просвещение, 2020.-239 с.

3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 9-е изд. - М.: Просвещение, 2021. – 104 с.

Дистанционное обучение:

1.Платформы ZOOM, Google Класс.

Интернет-ресурсы:

- <http://festival.1september.ru> – Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».
- <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.
- <http://spo.1september.ru> – газета: «Спорт в школе».
- <http://sportrules.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.
- fizkultura-na5.ru – Сайт учителей физической культуры.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

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

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности учащихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни. Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности учащихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности. С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Формы организации деятельности обучающихся:

- групповая, парная, индивидуальная деятельность;
- игровая деятельность;
- самостоятельная или совместная деятельность.

Методы проведения занятий:

Метод показа, метод сравнения, метод анализа, игровой, соревновательный.

При выборе содержания и методов проведения уроков используется дифференцированный подход к обучающимся, с учетом состояния здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, особенности психических свойств и качеств.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к

активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Информация об используемых технологиях обучения, формах уроков.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение следующих педагогических технологий обучения:

- здоровьесбережения;
- самоанализа и коррекции действий;
- информационно-коммуникационные;
- развития навыков самодиагностики;
- коллективного выполнения заданий.

Специфические для учебного курса формы и виды контроля освоения обучающимися содержания:

- текущий контроль: тест, устный опрос;
- промежуточный контроль: тест;
- итоговый контроль: контрольные тесты.

Формы контроля уровня достижения учащихся и критерии оценки

Критерии оценки успеваемости по разделам программы:

- Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.
- Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.
- Оценка «3» ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
- Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.
Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:
- Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, обучающийся по заданию учителя используют их в нестандартных ситуациях.
- Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается скованность движений.
- Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряжённому выполнению.
- Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к **подготовительной** медицинской группе оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к **специальной** медицинской группе оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели успеваемости – это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости – это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. п.).

Оценивая успехи по физической культуре, надо принимать во внимание **индивидуальные особенности** учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя следующие виды учёта: **предварительный, текущий и итоговый**.

Предварительный учёт проводится на первых уроках учебного года, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.

Данные предварительного учёта следует фиксировать в специальных протоколах или рабочих тетрадях учителя. То же самое, как показывает опыт школ, целесообразно осуществлять самим учащимся в дневниках самоконтроля, паспортах здоровья.

Текущий учёт позволяет учителю получить сведения о ходе овладения учащимся программным материалом. Это даёт возможность оценить правильность выбранной методики обучения. В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за занятие оценки в один поурочный балл. Текущая оценка на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности. При начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а само движение выполняется в облегчённых условиях.

На этапе повторения двигательного действия оно выполняется в более сложных, специально созданных условиях. Наконец, на этапе совершенствования – в условиях соревнований, игры или в усложнённых комбинациях.

Итоговая оценка выставляется за усвоение темы, раздела, за четверть, учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за усвоение программного материала, темпы прироста физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Тестовые нормативы: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

Контрольные нормативы: проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи из области разных предметов: гигиены, литературы, истории, анатомии, математики, музыки (занятия под музыку), изобразительное искусство (красота движений, поз).

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5–9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, любви и уважения к Отечеству,

- чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
 - 3) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору; и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
 - 4) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
 - 5) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку: его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
 - 6) готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
 - 7) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
 - 8) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
 - 9) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
 - 10) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах;

Метапредметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- умение самостоятельно определить цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для

выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного
- опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Ученик научится:

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня

- физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
 - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
 - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
 - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
 - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
 - **Ученик получит возможность научиться:**
 - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
 - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
 - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
 - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готовь к труду и обороне».

3. Тематический план по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для 8 класса

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Воспитательный компонент*
1.	Знания о физической культуре (в процессе уроков)		
2.	Физическое совершенствование:	68	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10
2.1	<i>Легкая атлетика</i>	24	3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
2.2	<i>Кроссовая подготовка</i>	7	1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10
2.3	<i>Гимнастика</i>	21	3,4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
2.5	<i>Волейбол</i>	17	1,2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
	Итого	68ч.	

*Описание воспитательного компонента содержится в разделе планируемые результаты

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры современности. Двухкратные и трехкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.

История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Концепция честного спорта. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Вредные привычки. Допинг. Слагаемые здорового образа жизни.

Правила безопасности и гигиенические требования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Организация досуга средствами физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно - оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (21 ч)

Совершенствование строевых упражнений.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; по восемь в движении.

Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.

Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг). Тренажеров, экспандеров.

Девочки: с обручами, большим мячом, палками.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из вися лежа.

Освоение опорных прыжков.

Прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см)-мальчики.

Прыжок боком (козень в ширину, высота 110 см) - девочки.

Освоение акробатических упражнений.

Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: « мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Совершенствование координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, перекладине, гимнастическом козле и коне.

Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и

совершенствованиe).

Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование).

Совершенствование скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование).

Совершенствование гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).

Знания о физической культуре.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкая атлетика (24ч)

Овладение техникой спринтерского бега.

Низкий старт: до 30 м; от 70 до 80 м; до 70 м Бег на результат 60 м.

Овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1 х 1 м): девушки-с расстояния 12-14 м, юноши-до 16м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, двух шагов, трех шагов, четырех шагов вперед-вверх

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками

Знания о физической культуре.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений.

Кроссовая подготовка (7 ч)

Овладение техникой длительного бега.

Бег в равномерном темпе от 10до 12 мин. Бег на 2000 м.

Развитие выносливости.

Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты.

Развитие выносливости.

Эстафеты, круговая тренировка.

Спортивные игры

Волейбол (17 ч)

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Освоение техники приема и передач мяча.

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. То же через сетку.

Освоение техники нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.

Освоение тактики игры.

Обучение тактике игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий.

Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.

Овладение организаторскими способностями.

Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Библиотечный фонд.

1. Виленский М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова ; под ред.М.Я. Виленского. – М. :Просвещение, 2019.- 142с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский, И.М. Туревский, Т. Ю.Торочкова и др.] ; под ред. М. Я. Виленского. – 8-е изд. – М. : Просвещение, 2020.-239 с.
3. Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. Сборник нормативных документов, Физическая культура/ Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев.- М.:Дрофа,2019.-103с.
4. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика : пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение,2019. – 93 с.
5. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2019. – 77 с.
6. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 9-е изд. - М.: Просвещение, 2021. – 104 с.

Учебно-практическое оборудование.

Библиотечный фонд:

- примерные программы по учебным предметам («Физическая культура 5-9 классы)
- рабочие программы по физической культуре
- учебники и пособия по физической культуре
- методические издания по физической культуре для учителя

Печатные пособия:

- таблицы, схемы (по программе обучения).

Интернет-ресурсы:

- <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
- fizkultura-na5.ru- Сайт учителей физической культуры
- Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>

Технические средства:

- Стенка гимнастическая.
- Бревно гимнастическое.

Козел гимнастический.
Конь гимнастический.
Перекладина гимнастическая.
Канат для лазанья.
Мост гимнастический.
Скамейка гимнастическая.
Комплект навесного оборудования.
Скамья наклонная.
Гантели.
Маты гимнастические.
Мяч набивной(1,2кг)
Мяч теннисный.
Скакалка гимнастическая.
Палка гимнастическая.
Обруч гимнастический.

Легкая атлетика

Планка для прыжков в высоту.
Стойка для прыжков в высоту.
Флажки разметочные.
Лента финишная.
Рулетка измерительная.
Номера нагрудные.
Спортивные игры.
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой.

Мячи баскетбольные.
Стойки волейбольные.
Сетка волейбольная.
Мячи волейбольные.
Табло перекидное.
Ворота для мини - футбола.
Мячи футбольные.
Компрессор для накачивания мячей.

Туризм.

Палатки туристические.
Рюкзаки.
Средства первой помощи.

Аптечка медицинская.

Пришкольный стадион.

Легкоатлетическая дорожка.
Сектор для прыжков в длину
Игровое поле для футбола.
Площадка игровая баскетбольная.
Площадка игровая волейбольная.
Гимнастический городок.
Полоса препятствий.
Лыжная трасса.

4. Поурочно-тематическое планирование по курсу «Физическая культура» для 8 класса

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты	Контроль	Дата проведения	
	Легкая атлетика-12 часов					
1.	<i>Техника безопасности.</i> Низкий старт до 30 м, от 70 до 80 м.	УР	<p>Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки безопасный и здоровый образ жизни</p> <p>К: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Р: осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель.</p> <p>П: описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений</p> <p>Предметные: Знать технику бега по дистанции с высокого старта; знать технику бега на 30м,60 м с высокого старта; осваивать технику прыжка в длину с разбега; знать, какие способы метания на дальность существуют; соблюдать правила техники безопасности; играть в подвижные игры и эстафеты.</p>			
2.	Скоростной бег до 60 м Стартовый разбег	УРК		Зачет		
3.	Бег с ускорением от 70 до 80 м Бег по дистанции	УР				
4.	Бег на результат 60 м. Финиширование	УРК		Зачет		
5.	Круговая эстафета. <i>История легкой атлетики</i>	УОН				
6.	Метание мяча весом 150 г с места на дальность.	УОН				
7.	Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность.	УРК		Зачет		
8.	<i>Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</i> Эстафеты.	УОНЗ				
9.	Прыжок в длину с разбега. Разбег.	УОНЗ				
10.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега	УРК		Зачет		
11.	Круговая тренировка.	УОН				
12.	Бег 2000м	УРК		Зачет		
	Кроссовая подготовка - 7 часов					
13.	Бег в равномерном темпе 10 мин	УОН	Предметные:			

	Беговые упражнения		Демонстрировать технику равномерного бега; Демонстрировать технику кроссового бега по слабопересеченной местности Знакомятся с понятиями «самоконтроль», ЧСС. Соблюдать технику безопасности. Следить за дыханием. Знать правила прохождения дистанции.			
14.	Бег в равномерном темпе 11 мин Чередование бега с ходьбой.	УОН				
15.	Бег в равномерном темпе 12 мин Преодоление препятствий.	УОН				
16.	Бег в равномерном темпе 13 мин	УОН				
17.	Минутный бег Специальные беговые упражнения	УРК			Зачет	
18.	Игры и эстафеты с использованием легкоатлетического инвентаря.	УОН				
19.	Кросс до 15 мин ЧСС	УРК			Зачет	
	Гимнастика-21 час					
20.	<i>Правила техники безопасности и страховки на уроках гимнастики.</i> Строевой шаг, размыкание и смыкание.	УРК	Л: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.		Устный опрос.	
21.	<i>Правила безопасности и гигиенические требования.</i> Подтягивания. Упражнения в висах и упорах	УОН				
22.	Сочетание различных положений рук, ног и туловища.	УОН				
23.	Общеразвивающие упражнения в парах.	УОН	К: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.			
24.	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.	УОНЗ	Р: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь осуществлять итоговый контроль.			
25.	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.	УОН				
26.	Акробатические упражнения.	УОН				
27.	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, палками.	УОН				
28.	Подтягивания в висе (мальчики), в висе лежа (девочки)	УРК	П: уметь выполнять разминку в движении.		Зачет	
29.	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой.	УРК	Предметные: соблюдать правила техники безопасности на занятиях гимнастикой, выполнять строевые упражнения на месте и в движении.		Зачет	
30.	Упражнения на гимнастической стенке.	УОН				
31.	« Мост» из положения стоя (д), из положения лежа (м)	УРК	Знать название гимнастических		Зачет	

32.	Упражнения на гимнастической скамейке.	УОН	снарядов. Знать, как проводиться разминка с гимнастическими палками. Правила перестроения. Знать технику выполнения « моста». Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.			
33.	Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.	УОН				
34.	Длинный кувырок.	УОНЗ				
35.	Прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см, мальчики)	УОНЗ				
36.	Прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110 см, девочки)	УОНЗ				
37.	Упражнения с партнером, акробатические упражнения.	УОНЗ				
38.	Лазание по канату.	УОНЗ				
39.	Лазанье по гимнастической лестнице.	УОН				
40.	Броски набивного мяча.	УРК			Зачет	
	Спортивные игры. Волейбол – 17 часов					
41.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка игрока. Передвижения в стойке	УРК	Л:Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости. К: оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки. Р: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохраняя заданную цель. П: описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Предметные: соблюдать правила	Устный опрос		
42.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	УОНЗ				
43.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед.	УОНЗ				
44.	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	УОНЗ				
45.	Встречные эстафеты. <i>Организация досуга средствами физической культуры.</i>	УОНЗ				
46.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	УОНЗ			Зачет	
47.	Передачи мяча над собой. Игра в «Волейбол».	УР				
48.	Передачи мяча через сетку.	УР				
49.	Игра в волейбол.	УР				
50.	Верхняя передача мяча в парах через сетку.	УР				

51.	Прием мяча снизу двумя руками над собой.	УР	техники безопасности на занятиях волейболом. Выполнять стойки и передвижения в стойке. Выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Стремиться технически правильно выполнять передачи мяча, приемы мяча, нижнюю подачу мяча. Знать терминологию игры и упрощенные правила волейбола.			
52.	Нижняя прямая подача	УР		Зачет		
53.	Эстафеты с мячами. Роль двигательной активности для укрепления здоровья.	УОН				
54.	Верхняя прямая подача	УР				
55.	Игра в волейбол.	УР				
56.	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	УР				
57.	Игра в волейбол	УОНЗ				
Легкая атлетика – 11 часов						
58.	<i>Техника безопасности на уроке легкой атлетики.</i> Прыжок в длину с места.	УРК	<p>Л: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p> <p>К: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Р: осуществлять действия по образцу, сохранять заданную цель.</p> <p>П: описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений</p> <p>Предметные: Знать технику бега по дистанции с высокого старта; знать технику бега на 30м,60 м с высокого старта; осваивать технику прыжка в длину с разбега; осваивать технику прыжка в высоту с 5-7 шагов разбега; знать, какие способы метания на дальность существуют; соблюдать правила техники безопасности; играть в подвижные игры и эстафеты.</p>	Устный опрос		
59.	Старты из различных исходных положений.	УОН				
60.	Челночный бег 3*10 м Варианты челночного бега.	УРК		Зачет		
61.	Прыжок в длину с места. <i>Режим дня и его основное содержание.</i>	УРК		Зачет		
62.	Игры и эстафеты с использованием легкоатлетического инвентаря.	УР				
63.	Специальные беговые упражнения.	УР				
64.	Метание мяча 150 г на дальность с места.	УОНЗ				
65.	Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность	УРК		Зачет		
66.	Бег на результат 60 м	УОН		Зачет		
67.	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	УОНЗ				
68.	Эстафета 4*100 м	УОНЗ				