

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №252 Красносельского района Санкт-Петербурга**

Принята на заседании
педагогического совета
ГБОУ СОШ № 252
Протокол от 29.08.2022 № 11

Утверждена
Приказом от 31.08.2022 № 19-од
Директор ГБОУ СОШ № 252
_____ С. А. Романенко

**Рабочая программа учебного курса
по физической культуре
для 8А, Б, В класса**

2022-2023 учебный год

Учителя: Корабейников В.А.
Рябина А.В.
Николаева И.М.

ГБОУ СОШ №252
Красносельского района
Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург

2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 8-х классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре, основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ № 252 Санкт-Петербурга, учебным планом ГБОУ СОШ № 252 Санкт-Петербурга на 2021-2022 учебный год, на основе Комплексной программы Физического воспитания учащихся 1-11 классов под ред. В.И. Ляха, М., Просвещение, 2012.

В соответствии с ФГОС учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год. Согласно учебному плану школы, на преподавание физической культуры в 8-х классах отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год при 34 учебных неделях.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Для программы учебного курса по физической культуре 8 класса возможны изменения вариантов подачи предметного материала в зависимости от формы обучения: очная, очно-дистанционная, дистанционная.

При изучении предмета в очной форме материал предполагается подавать традиционным способом на уроке. При совмещении очной и дистанционной форм обучения возможно объединение и вынесение на самостоятельную работу практической отработки изучаемых тем. При реализации программы с использованием дистанционных образовательных технологий будут использоваться средства дистанционной связи с обучающимися: для онлайн урока в групповом формате – Zoom, для индивидуальных консультаций – WhatsApp, для получения письменных заданий и отправки комментариев учителя – электронная почта, видеоуроки и задания на образовательной платформе <https://resh.edu.ru/>, тестирования на платформе <https://docs.google.com/forms>, <https://uztest.ru/>, <https://sdamgia.ru/>, You Tube-платформа для демонстрации видео-уроков, онлайн-бесед на сайте ВКонтакте.

Учебно-методический комплект

Название учебной программы	Используемый учебник	Используемые пособия
Программа составлена на основе Комплексной программы Физического воспитания учащихся 1-11 классов под ред. В.И. Ляха (М., Просвещение, 2012)	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура 5-7кл. – М.: Просвещение, 2015.	М.Я. Виленский. Физическая культура 5-7 классы: учебник для образовательных учреждений. 2-е изд - М. Просвещение 2016г. Никитушкин В.Г., Губа В.П., Гапеев В.И. Лёгкая атлетика: Учебно методическое пособие для общеобразовательных школ. -М.,2005,-224 с Твой Олимпийский учебник: учеб, пособие для олимпийского образования/В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. -23-е изд. ,перераб. И доп.- М.:Советский спорт, 2011.-152с.:ил. Олимпийская летопись Петербурга.: Учебное пособие/Сост. Т. В. Казанкина,С. С. Филиппов. СПб.: «Вести»,2002.-344 с. с илл. Тестовые вопросы и задания по физической культуре:

		<p>учебно-методическое пособие/авт.-сост. П. А. Киселёв, С. Б. Киселёва.- М.: Издательство «Глобус»,2010.-344 с.- (качество обучения).</p> <p>Физическая культура. 1-11 классы: развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В. И. Ляха, Л. Б. Кофмана, Г. Б. Мейксона/авт.-сост. М. и. Васильева и др.-Волгоград: Учитель,2010.-183 с.</p> <p>Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга: методические рекомендации/ под общ. ред. Е. В. Поповой. - СПб, АППО,2012. Интернет - источники, презентации: prezentacii-po-fizkulture.htm: Волейбол. Изучение техники волейбола 5-11 класс http://fizkulturavshcole.narod2.ru/prezentatsii/ Правила поведения на уроках физкультуры</p>
--	--	---

Планируемые результаты освоения предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, 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 и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-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 на дорогах;

-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры:

ученик научится

В области познавательной культуры:

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-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:

ученик сможет научиться

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 12 мин (мальчики) и до 10 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов, опорные прыжки через козла; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, выполнять силовые упражнения, упражнения в лазанье по гимнастической стенке, упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

-умение самостоятельно определять 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 её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать 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 учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и **эстетической привлекательности**;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и

взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

-владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

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

-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.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

-способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, -составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

№	тест	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег на 30м	5,2	5,6	7,0 и >	5,4	6,0	7,0 и >
2	Прыжок в длину с места	195	180	165	180	160	150 и <
3	Подтягивание из виса (мальчики) из виса лежа (дев)	7	6	4	-	-	-
		-	-	-	15	12	9 и <
4	Наклон вперед сидя (см.)	9	7	5 и <	14	12	7 и <
5	Челночный бег 3x10м (сек)	8.3	8,7	9, 5и>	9,0	9,5	10.4 и >
6	Бег на 1200м.	-	-	-	6.10	7.10	8.10
7	Бег на 1500м.	7.20	8.10	9.00	-	-	-
8	Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 60сек.	115	100	85	120	105	90
9	Бег на 60м	9,5	9.8	10,2	9,8	10,4	10,9
10	Прыжок в высоту с разбега (см)	125	115	100	110	100	90
11	Прыжок в длину с разбега (см)	3.60	340	320	340	320	240
12	Подъем туловища из положения лежа на спине 30 сек.	26	23	17	21	18	12
13	Отжимание из упора лежа	22	19	16	18	16	13
14	Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 30сек.	60	50	40	65	55	45

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в

конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

Метод тестирования учащихся применяется в начале и по окончании учебного года, а также текущей темы

Содержание программы

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

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 8 классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		8класс
1	Базовая часть	80
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры(волейбол)	24
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Легкоатлетические упражнения	24
1.5	Кроссовая подготовка	18
2	Вариативная часть	23
2.1	Баскетбол	22
	ИТОГО:	102

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

Темы раздела единоборства изучаются в разделе «Гимнастика», часы, отведенные на раздел единоборства переносятся на раздел «Легкая атлетика», «Гимнастика». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу, гимнастике.

Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2. Легкая атлетика (24 часа)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 3. Гимнастика с основами акробатики (14 час)

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

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища..

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и само страховки.

Тема 5. Спортивные игры (баскетбол 23 часа)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6. Спортивные игры («волейбол» 13 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 8 класс

№ урока	Изучаемый раздел, тема	Кол-во часов	Календарные сроки	Форма	Межпредметные связи			Формы и методы контроля
					Личностные	Предметные	Метапредметные	
1	Т. Б. на уроке л/а и спорт игр. Бег до 1500 м. Низкий, высокий старт.	1		СМ	Формирование систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Формирование эстетических потребностей и чувств.	Описывать технику беговых упражнений, выявлять характерные ошибки в технике. Осваивать технику и тактику бега. Осваивать универсальные умения контроля физической нагрузки. Выявлять характерные ошибки прыжковых упражнений, упражнений для метания.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	
2	ОЗ. Медленный бег до 1500 м. ОРУ. Бег с высокого старта 5х30-60.Игра.	1		СМ				
3	ОЗ. Медленный бег до 1500 м. ОРУ. Бег с высокого старта 5х30-60.Игра. К-бег 30 м.	1		СМ				
4	ОЗ. Медленный бег до 1500 м. ОРУ. Бег с низкого старта 5х30-60-100.Прыжки в длину с разбега 9-11 шагов К-гибкость.	1		СМ				
5	ОЗ. Медленный бег до 1500 м. ОРУ. Бег с низкого старта 5х30-60.Игра. Прыжки в длину с разбега 9-11 шагов. К-бег 100 м.	1		СМ				
6	ОЗ. Медленный бег до 1500 м. ОРУ. Бег с низкого старта 5х30-60.Игра. Прыжки в длину с разбега 11-13 шагов.	1		СМ				
7	ОЗ. Медленный бег 10мин(ю) 8 (д). ОРУ. Бег с препятствиями. Игра. Прыжки в длину с разбега 11-13 шагов. К - прыжок в длину с места	1		СМ				
8	ОЗ. Медленный бег до 10мин.(ю) 8 (д). ОРУ. Бег с препятствиями. Игра. Прыжки в длину с разбега 9-11 шагов. К - прыжок в длину с разбега.	1		СМ				
9	ОЗ. Медленный бег до12мин(ю) 10 (д). СБУ. ОРУ. Метание мяча в цель с 12 м.	1		СМ				
10	ОЗ. Медленный бег до12мин.(ю) 10(д). СБУ. ОРУ Метание мяча в цель с 16 м(ю) 12(д)	1		СМ				
11	ОЗ. Медленный бег до12мин.(ю) 10(д). 1500 м. СБУ. ОРУ Метание мяча в цель с 16/12 м.	1		СМ				
12	ОЗ. Медленный бег до12мин.(ю) 10(д). СБУ.	1		СМ				

	ОР У Метание мяча на дальность с разбега. К-бег 2000 м.(ю) 1500(д)							
13	ОЗ. Медленный бег до12мин(ю) 10(д). СБУ. ОР У Метание мяча на дальность с разбега К-метание на дальность.	1			СМ			
14	ОЗ. Медленный бег до12мин(ю) 10(д). СБУ. ОРУ Челночный бег 3-6x10. Игра	1			СМ			
15	ОЗ. Медленный бег до 12(ю) 10(д). СБУ. ОРУ Челночный бег 3-6x10. Игра К-подтягивание.	1			СМ			
16	ОЗ. Медленный бег до12мин(ю) 10(д). СБУ. ОРУ Челночный бег 3-610. Игра К – челночный бег 3X10	1			СМ			
17	ОЗ. Медленный бег. ОРУ с мячами. Стойки, передвижения игрока. Броски мяча. Игра	1			СМ			
18	ОЗ. Медленный бег. ОРУ с мячами. Стойки, передвижения игрока. Повороты, ведение. Броски мяча. Игра	1			СМ			
19	ОЗ. Медленный бег. ОРУ с мячами. Остановка в 2 шага – передача от груди. Ведение мяча.	1			СМ			
20	ОЗ. Медленный бег. ОРУ с мячами. Остановка в 2 шага – передача от груди. Ведение мяча.	1			СМ			
21	ОЗ. Медленный бег. ОРУ с мячами. Остановка прыжком –передача от груди. Ведение мяча.	1			СМ			
22	ОЗ. Медленный бег. ОРУ с мячами. Остановка прыжком – передача от груди. Ведение К-передача мяча в парах	1			СМ			
23	ОЗ. Медленный бег. ОРУ с мячами. Ведение Броски мяча в кольцо одной рукой. Игра. К-ведение.	1			СМ			
24	ОЗ. Медленный бег. ОРУ с мячами. Ведение Броски в кольцо двумя руками вырывание-выбивание. Перехват. Игра	1			СМ			
25	ОЗ. Медленный бег. ОРУ с мячами. Ведение Броски в кольцо двумя руками, вырывание – выбивание. Перехват Игра. К-бросок в	1			СМ			

	кольцо								
26	ОЗ. Медленный бег. Силловые упр. в парах. Комбинации из учебных элементов. Учебная игра.	1		СМ					
27	ОЗ. Медленный бег. Силловые упр. в парах. Комбинации изученных элементов. Учебная игра.	1		СМ					
28	Т.Б. на уроке гимнастики и спорт игр. ОЗ. СУ. ОРУ. Кувырки вперёд в стойку. Мост из п.- стоя.	1		СМ	Овладение навыками адаптации в динамично меняющемся и развивающемся мире. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, поиска средств её осуществления. Формирование эстетических потребностей и ценностей.	Осваивать универсальные умения. Связанные с выполнением организуемых упражнений. Выполнять строевые команды, перестроения. Владеть специальной терминологией. Описывать, осваивать технику акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений. Знать и соблюдать правила по технике	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Знание и умения оказания первой медицинской помощи. Умение понимать причины/успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.		
29	ОЗ. СУ. ОРУ. Кувырки вперёд в стойку. Мост из п.- стоя.	1		СМ					
30	ОЗ. СУ. ОРУ. Кувырки вперёд в полушагат. Мост из п.- стоя.	1		СМ					
31	ОЗ. СУ. ОРУ. Кувырки вперёд в полушагат. Мост из п.- стоя.	1		СМ					
32	ОЗ. СУ. ОРУ. Кувырки назад. Комбинация упражнения на бревне.	1		СМ					
33	ОЗ. СУ. ОРУ. Кувырки назад. Комбинация упражнения на бревне.	1		СМ					
34	ОЗ. СУ. ОРУ. Кувырки назад. Комбинация упражнения на бревне.	1		СМ					
35	ОЗ. СУ. ОРУ. Стойки на лопатках и голове. Комбинация упражнения на бревне, мост-переворот	1		СМ					
36	ОЗ. СУ. ОРУ. Стойки на лопатках и голове. Комбинация упражнения на бревне. К- брюшной пресс. -30 сек.	1		СМ					
37	ОЗ. СУ. ОРУ. Стойки на лопатках и голове. Комбинация упражнения на бревне. К- комбинация на бревне.	1		СМ					
38	ОЗ. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов. Игра. К - акробатика.	1		СМ					
39	ОЗ. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов. Игра. К - висы, упоры	1		СМ					
40	ОЗ. ОРУ, СУ, Опорные прыжки-ноги врозь -д., в упор присев- юн. К - гибкость	1		СМ					
41	ОЗ. ОРУ. СУ. Опорные прыжки - боком с поворотом - д., в упор	1		СМ					

	присев - юн.													
42	ОЗ. ОРУ, СУ, Опорные прыжки - боком с поворотом - д, в упор присев- юн. Полоса препятствий. К-скакалка 1 мин.	1			СМ									
43	ОЗ. ОРУ, СУ, Опорные прыжки - боком с поворотом - д, в упор присев- юн. Полоса препятствий. К - отжимания	1			СМ									
44	ОЗ. ОРУ, СУ, Опорные прыжки-ноги врозь - д, в упор присев - юн. Полоса препятствий	1			СМ									
45	ОЗ. ОРУ. СУ. Опорные прыжки - боком с поворотом - д, в упор присев - юн. Полоса препятствий	1			СМ									
46	ОРУ. Полоса препятствий. Игра.	1			СМ									
47	ОРУ. Полоса препятствий. Игра	1			СМ									
48	ОРУ. Полоса препятствий. Игра	1			СМ									
49	Т. Б. на уроке, л/а и спорт игр. Бег 5-6 мин. Бег из различных и. п.	1			СМ	Развитие самостоятельности личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осваивать универсальную технику и тактику бега. Контролировать скорость передвижения по физическому самочувствию и ЧСС.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.						
50	Бег 5-6 мин. Бег из различных и. п.	1			СМ									
51	Бег 5-6 мин. Бег из различных и. п.	1			СМ									
52	ОЗ. Бег 5-6 мин. ОРУ Бег из различных и. п. Игры.	1			СМ									
53	ОЗ. Бег 5-6 мин. ОРУ. Бег из различных и. п. Игры.	1			СМ									
54	ОЗ. Бег 5-6 мин. ОРУ Бег из различных и. п. Игра. К - отжимания.	1			СМ						Знание и умения оказание первой медицинской помощи.			
55	ОЗ. ОРУ. Бег 6-7 мин. Челночный бег 3-6x10 Игры.	1			СМ				Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Выявлять характерные ошибки в технике упражнений. Проявлять выносливость при преодолении тренировочных дистанций и заданий. Применяются правила	Умение понимать причины/успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха			
56	ОЗ. ОРУ. Бег 6-7 мин. Челночный бег 3-6x10 Игры.	1			СМ									
57	ОЗ. ОРУ. Бег 6-7 мин. Челночный бег 3-6x10 Игра. К – Челночный бег – 3x10	1			СМ									
58	ОЗ. ОРУ. Бег 6-7мин. Челночный бег 3-6x10 Игры.	1			СМ									
59	ОЗ. ОРУ. Бег 6-7 мин. Бег с препятствиями. Игра	1			СМ									
60	ОЗ. ОРУ. Бег 6-7 мин. Бег с препятствиями. Игра К – брюшной пресс 30сек за	1			СМ	Формирование								

	1 мин.				е и проявление положительных качеств личности, дисциплинованности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	подбора одежды для занятий на улице с различными температурами режимами. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности Проявлять быстроту и ловкость. Соблюдать дисциплину правила техники безопасности во время занятий.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинованности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.			
61	ОЗ. ОРУ. Бег 7-8 мин. Бег с препятствиями. Игра	1		СМ						
62	ОЗ. ОРУ. Бег 7-8 мин. Бег с препятствиями. Игра К – прыжки через скакалку 1 мин.	1		СМ						
63	ОЗ. ОРУ. Бег 7-8 мин. Бег с препятствиями. Игра К-длина с места.	1		СМ						
64	ОЗ. ОРУ. Бег 7-8 мин. Бег с препятствиями. Игра	1		СМ						
65	ОЗ. ОРУ. Бег 7-8 мин. Стойки, передвижения, повороты. Учебная игра	1		СМ						
66	ОЗ. ОРУ. Бег 7-8 мин. Стойки передвижения, повороты. Учебная игра	1		СМ						
67	ОЗ. ОРУ. Бег 8-9мин. Стойки, передвижения, повороты, передачи. Учебная игра.	1		СМ						
68	ОЗ. ОРУ. Бег 8-9 мин. Стойки передвижения, повороты. Игра К-6 мин. бег	1		СМ						
69	ОЗ, ОРУ. Бег 9-10 мин. ОРУ. Верхняя передача. Нижняя прямая подача. Игра К- прыжки через скакалку за 1 мин.	1		СМ						
70	ОЗ, ОРУ. Бег 9-10 мин. ОРУ. Верхняя передача. Нижняя прямая подача. Игра К - гибкость	1		СМ						
71	ОЗ, ОРУ. Бег 9-10 мин. ОРУ. Верхняя передача. Нижняя прямая подача. Игра К-подтягивания.	1		СМ						
72	ОЗ, ОРУ. Бег 10-11 мин. ОРУ. Верхняя передача. Нижняя прямая подача. Игра К - верхняя передача, в парах, над собой	1		СМ						
73	ОЗ. ОРУ. Бег 10-11 мин. Нижняя передача – приём. Нападающий удар.	1		СМ						
74	ОЗ. ОРУ. Бег 11-12 мин. Нижняя передача – приём. Нападающий удар	1		СМ						
75	ОЗ. ОРУ. Бег 11-12 мин. Нижняя передача – приём. Нападающий удар К - нижняя передача в парах, над собой.	1		СМ						
76	ОЗ. ОРУ. Бег 11-12мин. Нижняя передача – приём. Нападающий удар	1		СМ						
77	ОЗ. ОРУ. Бег 8 мин. Нижняя передача – приём. Нападающий удар Игра.	1		СМ						

	Нижняя прямая подача.							
78	Учебная игра. ОРУ.	1		СМ				
79	Техника безопасности на уроке л/а и спорт игр. ОЗ. Бег с препятствиями. ОРУ.	1		СМ	Формирование систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Формирование эстетических потребностей и чувств. Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Грамотно применять технику выполнения беговых упражнений, прыжков, метаний. Применять умения контролировать величину физической нагрузки по ЧСС. Применять универсальные умения взаимодействия в парах, группах при изучении и выполнении действий. Изучить правила проведения соревнований беговых видов, прыжков, метаний. Проявлять качества силы, координации, выносливости, гибкости, скоростной выносливо	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения и анализа, синтеза, обобщения, классификации и по родовым признакам, установлении аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям	
80	ОЗ. Бег с препятствиями. ОРУ. Прыжки в высоту способом «Перешагивание» с 7-9 шагов Эстафеты.	1	СМ					
81	ОЗ. Бег с препятствиями. ОРУ. Прыжки в высоту способом «Перешагивание» с 7-9 шагов Эстафеты.	1	СМ					
82	ОЗ. Бег с препятствиями. ОРУ. Прыжки в высоту способом «Перешагивание» с 7-9 шагов Эстафеты. К-отжимания.	1	СМ					
83	ОЗ. Бег с препятствиями. ОРУ. Прыжки в высоту способом «Перешагивание» с 7-9 шагов Эстафеты.	1	СМ					
84	ОЗ. Бег с препятствиями. ОРУ. Прыжки в высоту способом «Перешагивание» с 7-9 шагов Эстафеты. К-прыжки в высоту с разбега.	1	СМ					
85	ОЗ. Бег, ОРУ, Метание на дальность, в цель. Челночный бег 3x10	1	СМ					
86	ОЗ. Бег, ОР, Метание на дальность, в цель. Челночный бег 3x10	1	СМ					
87	ОЗ. Бег 5/4, ОРУ, Метание на дальность, в цель. Челночный бег 3x10- К	1	СМ					
88	ОЗ. Бег, 5-4мин. ОРУ, Метание на дальность, в цель. Челночный бег 3x10 К- длина с места.	1	СМ					
89	ОЗ. Бег 5-4мин. ОРУ. Метание с разбега (на отскок).	1	СМ					
90	ОЗ. Бег 6-5мин. ОРУ. Метание с разбега (на отскок).	1	СМ					
91	ОЗ. ОРУ. Бег до 6-5 мин. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	СМ					

Николаева И.М., Рябинина А.В. Рабочая программа по физической культуре. 8 класс

92	ОЗ. ОРУ. Бег до 6 -5мин. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». К-бег 30 м.	1		СМ	сти. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.			
93	ОЗ. ОРУ. Бег 7/6 мин. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». К-бег 60 м.	1		СМ				
94	ОЗ. ОРУ. Бег 7/ 6 мин. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		СМ				
95	ОЗ. ОРУ. Бег 7/6 мин. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Брюшной пресс. 30 сек.	1		СМ				
96	ОЗ. Бег с препятствиями 8/7. Ф/б-Введение мяча с изменением направления. К-прыжок в длину с разбега.	1		СМ				
97	ОЗ. Бег с препятствиями 8/7. Ф/б -Введение мяча с изменением направления. К- скакалка 1 мин.	1		СМ				
98	ОЗ. Бег с препятствиями 10/8. Ф/б -Введение мяча, остановка мяча. Эстафетный бег. К - бег до 1500 м.	1		СМ				
99	ОЗ. Бег с препятствиями. 10-8 Удар по воротам. Перехват. Эстафеты.	1		СМ				
100	ОЗ, полоса препятствий 12-9. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов. Игра вратаря	1		СМ				
101	ОЗ, полоса препятствий 12-9. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	1		СМ				
102	Учебная игра. Подведение итогов за год.	1		СМ				

Форма реализации воспитательного потенциала

Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

Разборка игровых ситуаций, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время проведения спортивных игр и соревнований. При возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление.

