

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

освоения учебного курса «Физическая культура» 8 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

Личностные результаты

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
 - знание истории физической культуры своего народа как части наследия народов России и человечества;
 - усвоение ценностей многонационального российского общества;
 - воспитание чувства ответственности перед Родиной;
 - формирование ответственного отношения к учению, готовности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору дальнейшей индивидуальной траектории образования, с учётом устойчивых познавательных интересов;
 - формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего многообразие современного мира;
 - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, культуре;
 - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
 - освоение социальных норм, правил поведения;
 - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
 - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной, учебной, физкультурно-оздоровительной, спортивной, творческой и других видах деятельности;
 - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным половым нормативам;
- владение знаниями по оказанию доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по проведению занятий физическими упражнениями

оздоровительной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- 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;
- 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 культуры движений.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также 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:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м; в равномерном темпе бегать от 10 до 12 мин; после разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с разбега (3-5 шагов) прыжок в высоту способом «перешагивание»;
 - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега (6-8 м); метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 8-10 м;
 - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорные прыжки через коня; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх

элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках, кувырок вперёд и назад, «мост» из положения лёжа;

— 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: выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкой атлетике: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;

- 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;

- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.

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, обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства ведения здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям;
- проявление уважительного отношения к соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, 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;
- приобретение умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством использования занятий физическими упражнениями.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

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, их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты изучения курса «Физическая культура» в основной школе, соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, отражают:

- понимание значения физической культуры в формировании личностных качеств, в укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий с тренировочной функциональной направленностью и с учётом индивидуальных возможностей организма, включать эти занятия в режим дня;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; приобретение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха;
- 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 из базовых видов спорта; 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;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе;
- 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 самостоятельность при организации 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, объяснять и 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;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями, 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 области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию 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, оценивать их и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность 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.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения 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 закреплению осваиваемых на уроке двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей.

2. Содержание учебного курса «Физическая культура» 8 класс

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики(12часов).

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Опорные прыжки.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости..

Легкая атлетика(23часа) .

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки(18часов). Передвижения на лыжах.

Подвижные игры(47часов).

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Лыжная подготовка (18часов). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол(20часов). Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол(22часа). Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол(5часов). Развитие быстроты, силы, выносливости.

Сдача норм ГТО(2часа).

**3. Тематическое планирование по курсу «Физическая культура» 8 класс
3 часа в неделю. Всего 102 часа.**

№	Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика		15
1	ПТБ на уроках по лёгкой атлетике. Кроссовый бег по пересечённой местности. Прыжки через скакалку _	1
2	_ Прыжковые упражнения. Техника низкого спорта _	1
3	_ техника спортивной ходьбы. Специальные беговые упражнения	1
4	_ Техника спортивной ходьбы. Техника низкого старта. _	1
5	_ Техника спортивной ходьбы. Отработка стартового разгона _	1
6	_ Техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги". _	1
7	_ Прыжок в длину с разбега. Способом (отталкивание с бруска _	1
8	_ Прыжок в длину с разбега. Со среднего разбега. _	1
9	_ Метание мяча в даль с 4 -5 бросковых шагов _	1
10	_ Метание мяча вдаль с места. _	1
11	_ Метание мяча вдаль по коридору с полного разбега _	1
12	_ Бег с ускорением. Техника низкого старта. _	1
13	Урок 13: Бег на средние дистанции _	1
14	_ Эстафетный бег (4 по 60 метров). _	1
15	_ Кроссовый бег по пересечённой местности 3 км _	1
Баскетбол		11
16	<u>ПТБ на уроках по баскетболу.</u> Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока в движении.	1
17	_ Бег с изменением направления. остановка прыжком. Приём и передача в движении.	1

18	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения._	1
19	Изученные технические приёмы игры. ведение с изменением высоты отскока, направления и скорости движения	1
20	Изученные технические приёмы игры. ведение с изменением высоты отскока, направления и скорости движения	1
21	Ловля и передача мяча в движении_	1
22	Ловля и передача мяча без длительного контроля	1
23	Ведение мяча с изменением высоты_	1
24	_ Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди, штрафные броски_	1
25	Техника перемещений, ловли и передачи мяча на месте и в движении, броски в корзину_	1
26	Техника перемещений, ловли и передачи мяча на месте и в движении, броски в корзину_	1
	Гимнастика	12
27	ПТБ на уроках гимнастике. Строевые и порядковые упражнения. Акробатические упражнения	1
28	_Акробатика: кувырок назад в полушпагат, мост стоя.	1
29	Упражнения акробатические	1
30	Акробатическая комбинация. Упражнения на бревне._	1
31	Акробатическая комбинация. Спрыгивание с бревна. Переменные, быстрые шаги	1
32	Опорный прыжок: согнув ноги через козла в ширину, высотой 110см. Упражнения на бревне. см.	1
33	Опорный прыжок. Висы и упоры, соскоки на перекладине, брусьях.	1
34	Опорный прыжок. Параллельные брусья	1
35	Опорный прыжок. Брусья, перекладина	1
36	Опорный прыжок. Упражнения на брусьях, перекладине	1

37	Упражнения на перекладине_	1
38	Упражнения на брусьях_	1
	Баскетбол	9
39	ПТБ на уроках по баскетболу. Техника ловли и передача мяча. Техника ведения мяча в движении	1
40	_ Изученные технико-тактические действия в условиях игры	1
41	_ Изученные технико-тактические действия в условиях игры	1
42	Учебная игра_	1
43	Учебная игра_	1
44	Навыки владения элементами техники баскетбола_	1
45	Применение изученных технических приёмов в учебной игре	1
46	Сочетание технических приёмов ведение-два шага-передача_	1
47	Сочетание приёмов: ведение - два шага -бросок по кольцу.	1
	Лыжная подготовка	18
48	ПТБ на уроках по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный. Одновременный безшажный ход_	1
49	Одновременный двухшажный ход	1
50	Одновременный двухшажный ход	1
51	Попеременный двухшажный, одновременный двухшажный_	1
52	_ Применение изученных приёмов, передвижение на дистанции 2 км_	1
53	Одновременный одношажный ход_	1
54	Подъём полуёлочкой, спуск в средней стойке._	1
55	Переход с одновременных на попеременные шаги	1
56	Подъём полуёлочкой, спуск в средней стойке торможение "плугом"	1
57	Подъёмы и спуски со склонов, торможение поворотом	1
58	Применение изученных приёмов передвижения на дистанции 3 км	1
59	Техника спусков и подъёмов торможения, поворотов	1
60	Одновременный одношажный ход.	1
61	Попеременный двушажный ход_	1

62	Тренировочное прохождение дистанции 2 -3 км. Зимние игры_	1
63	Соревнования лыжников класса_	1
64	Прохождение дистанции 3 км, применяя изученные способы передвижений_	1
65	Применение изученных способов передвижений на дистанции до 5 км_	1
	Волейбол	22
66	ПТБ на уроках по волейболу. Сведения об игре волейбол. Терминология, профилактика травматизма_	1
67	_ Стойка игрока, передвижения в различных направлениях	1
68	Приём и передача мяча двумя руками сверху, снизу через сетку	1
69	Приём и передача мяча двумя руками сверху_	1
70	Приём и передача мяча двумя руками сверху, снизу через сетку в движении	1
71	нижняя прямая подача, двусторонняя игра_	1
72	нижняя боковая подача.	1
73	Нижняя прямая подача_	1
74	_ Приём и передача мяча двумя руками снизу_	1
75	_ Приём и передача мяча двумя руками снизу_	1
76	_ Приём и передача мяча двумя руками снизу_	1
77	_ Приём и передача мяча двумя руками снизу_	1
78	Игра "Пионербол" с элементами волейбола_	1
79	_ Игра "Пионербол" с элементами волейбола.	1
80	Совершенствование ранее изученных приёмов игры	1
81	Приём мяча снизу после подачи_	1
82	Верхняя прямая подача_	1
83	Верхняя прямая подача_	1
84	Верхняя прямая подача_	1
85	Сочетание приёма и передачи мяча, подачи_	1
86	Приём и передача мяча сверху	1
87	Приём и передача мяча снизу	1
	Лёгкая атлетика	8

88	<u>ПТБ на уроках по лёгкой атлетике. Специальные беговые упражнения</u>	1
89	Техника бега с низкого старта_	1
90	Техника прыжка в длину с разбега способом "согнув ноги"	1
91	Техника прыжка в длину с разбега (разбег, отталкивание, фаза полёта, приземление)	1
92	Техника прыжка в длину с разбега в полной координации с подбором разбега_	1
93	Техника метания мяча в длину по коридору 10 м_	1
94	Техника метания мяча в длину в полной координации	1
95	Кроссовый бег на дистанции 2, 3 км	1
	Футбол	5
96	ПТБ на уроках по футболу. Стойка и перемещение, удары по неподвижному мячу	1
97	Удары по катящему мячу внутренней частью подъёма	1
98	Техника ведения и ударов по воротам	1
99	Удары по неподвижному и катящемуся мячу_	1
100	Техника ведения и ударов по воротам . Удары по неподвижному и катящемуся мячу	1
101- 102	Сдача норм ГТО	2