

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА РУБЦОВСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ №6»

Рассмотрено на заседании кафедры учителей эстетического и физического воспитания Протокол № 1 от 28.08 2017 г Рук. кафедры <u>Зрич</u>	Согласовано: Зам.директора по УВР <u>Сави</u> <u>Савенко Н.Н.</u>	Утверждаю: Директор МБОУ «Лицей № 6» <u>М.М. Шапилова</u> Приказ № 14 от 28.08 2017 г.
--	--	---

Рабочая программа
основного общего образования
по учебному предмету «Физическая культура»
предметная область «Физическая культура»
8а, 8б, 8в класс
на 2017 – 2018 учебный год

Составитель: Анохина Любовь Ивановна
учитель физической культуры

Рубцовск
2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом № 1897 Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г.,
- Федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 253 от 31.03.2014г., № 576 от 08.06.2015 г. (изменения),
- Годового календарного учебного графика МБОУ «Лицей №6»,
- Основной образовательной программы МБОУ «Лицей №6»,
- Положения о рабочей программе МБОУ «Лицей №6»,
- авторской программы Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2014

Предметом обучения физической культуре в основной школе 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.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно- правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Количество часов, отводимых на изучение данного курса, число часов в неделю

На изучение данного предмета по учебному плану отведено 105 часов (3 часа в неделю). По авторской программе – 105 часов. Согласно годовому учебному календарному графику - 102 часа. На праздничные дни выпадает 1 час (23 февраля). Резервное время 2 часа не используется.

Индивидуальные особенности учащихся:

Рабочая программа составлена с учетом индивидуальных особенностей обучающихся 8А, 8Б и 8В классов. Ученики имеют разные способности. Основной контингент обучающихся 8 классов – это дети со средним уровнем способностей, которые в состоянии освоить программу по предмету только на базовом уровне.

В соответствии с «Положением о врачебном контроле над лицами, занимающимися физической культурой и спортом» учащиеся, занимающиеся по государственным программам физического воспитания, проходят медицинское обследование по

установленной форме не реже одного раза в течение учебного года у врачей, обслуживающих учебные заведения.

На основании полученных данных о состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности учащиеся распределяются на три медицинские группы: основную, подготовительную и специальную.

К *основной* медицинской группе относятся школьники без отклонения в состоянии здоровья или с незначительными отклонениями при хорошем физическом развитии. Занятия по физическому воспитанию в этой группе проводятся в полном объеме учебной программы.

К *подготовительной медицинской группе* относятся лица с недостаточным физическим развитием и слабо физически подготовленные, без отклонений или с незначительными отклонениями в состоянии здоровья. Временно пополняют эту группу дети, перенесшие заболевания. Занятия по физическому воспитанию в этой группе проводятся в соответствии с учебной программой, но при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму повышенных требований.

К *специальной медицинской группе* относятся лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, которые позволяют выполнять обычные учебные нагрузки, но являются противопоказанием к занятиям по учебной программе физического воспитания. Занятия по физическому воспитанию в этой группе проводятся по учебнику Лях В. И. Физическая культура. 5 - 7 классы./ Под. Ред. В. И. Лях – М.: Просвещение, 2012

8 «А» класс – 24 человека, из них 11 мальчиков и 13 девочек; из них 5 человек с подготовительной группой и 22 человека с основной группой.

8 «Б» класс - 26 человек, из них 16 мальчиков и 10 девочек; из них 4 человек с подготовительной группой и 27 человека с основной группой, специальная – 1.

8 «В» класс – 16 человек, из них 4 мальчика и 18 девочек, 7 человек с подготовительной группой, 1 человек со специальной группой и 19 человек с основной группой.

Цели и задачи курса:

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;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика организации учебного процесса:

- Личностно-ориентированные технологии* обучения, способ организации обучения, в процессе которого обеспечивается учет возможностей и способностей обучаемых и создаются необходимые условия для развития их индивидуальных способностей.
- Технологии проблемного обучения* с целью развития творческих способностей обучающихся, их интеллектуального потенциала, познавательных возможностей. Обучение ориентировано на самостоятельный поиск результата, самостоятельное добывание знаний, творческое, интеллектуально-познавательное усвоение учениками заданного предметного материала.
- Технологии развивающего обучения* предполагают создание игровых и сказочных ситуаций, умение организовать уроки-диспуты, уроки – путешествия, уроки – праздники.
- Информационно-коммуникационные технологии.*

Методы обучения:

- словесные методы (лекция, объяснение, беседа, дискуссия, диалог, опрос);
- наглядные методы (метод наблюдения, метод упражнения);
- практические методы (игровой, индивидуальный, фронтальный, групповой, парный, поточный, дифференцированный, метод круговой тренировки).

Формы обучения:

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с *образовательно-обучающей направленностью* используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приемов, тактика игры и т. п.).

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи

направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объемов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объема, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 11 до 15 лет, физической нагрузке и ее влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах ее регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяется содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке сочетается с четкой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажеров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 11—12 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику, прежде всего, правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 5—9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей,

осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы, передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся. Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике. Формой проведения занятий по программе является урок.

Средства обучения:

Средства, которые используются при реализации рабочей программы: физические упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты, общеразвивающие упражнения.

Виды и формы текущего, тематического, промежуточного, итогового контроля

Вид контроля:

- вводный
- текущий;
- итоговый;
- устный опрос (индивидуальный, фронтальный, уплотненный);
- выполнение практической работы (индивидуальной или коллективной);
- презентация самостоятельных работ;
- выполнение индивидуального практического задания;
- итоговая работа (индивидуальная и коллективная);
- сдача контрольных нормативов, тестов.

Формы контроля:

Текущий, индивидуальный, групповой, фронтальный, поточный, парный.

Планируемые результаты:

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 учетом 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 нем взаимопонимания;

-освоение социальных норм, правил поведения, ролей и норм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

-участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом 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.

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:

- 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;

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 партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 и 60 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 15 мин; после быстрого разбега с 7 - 9 шагов совершать прыжок в длину;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (8 - 10 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 4 - 5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и на низкой перекладине (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным 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 четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину, 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 учебе 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 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 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.

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 ее 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 учетом 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 легких 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 ее 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, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет 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, включенными 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий,

правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

-руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность уметь:

-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, принеших славу российскому спорту;

-определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

-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;

-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность уметь:

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо

освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

-выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность уметь:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

-помогать осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание тем учебного курса:

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению 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. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

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.

Первая 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 и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

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 упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

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

Индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. *Спортивные игры. Баскетбол.* Игра по правилам. *Волейбол.* Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Контроль и оценка достижений планируемых результатов

Критерии оценивания по основам знаний:

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, использует примеры из практики и своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» - ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются значительные пробелы в материале, не умение применить полученные знания на личном опыте.

Оценка «2» - ставится за неверный ответ.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками):

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно, заданным способом, точно, легко, не нарушая темпа.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено верно, но с небольшими затруднениями (скованность в движениях, не достаточно легко и точно).

Оценка «3» - действие выполнено в основном правильно, но допущена грубая ошибка или несколько мелких ошибок, приведших к неверному и напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно.

Критерии оценок взяты из «Физическая культура 5-6-7 классы»: учебник для общеобразовательных учреждений/ [М.Я. Вилевский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.] - 2-е изд.-М.: Просвещение, 2013. – 239с

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Учебная литература для обучающихся:

Основная литература для учащихся:

1. Физическая культура. 5-6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ [М.Я. Вилевский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.] - 2-е изд.-М.: Просвещение, 2013. – 239с.

Список методических и учебных пособий для учителя:

1. В.И. Лях «Физическая культура» Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Вилевского, В.И. Ляха 5 – 9 классы.- М.: Просвещение, 2014. ФГОС

2. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват.организаций/В.И.Лях.-3 изд.,перераб. и доп.-М.:Просвещение,2014.- 208 с.

3. Методические рекомендации 5-7 классы:пособие для учителей общеобразоват.учреждений/ М.Я.Вилевский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред. М.Я. Вилевского. - М.: Просвещение, 2013.-142с.

4. Физическая культура. 5-6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ [М.Я. Вилевский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.] - 2-е изд.-М.: Просвещение, 2013. – 239с.

Дополнительный список:

Дополнительная литература для учителя:

1. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Учебно-методическое пособие для общеобразоват. школ. –М., 2006. -224с.

2. Ю.Д. Железняк. 120 уроков по волейболу: Учеб.пособие.-М: изд-во «Физкультура и спорт», 1970. – 162 с.

3. Б. Коузи, Ф. Пауэр. Баскетбол: концепции и анализ. –М.: изд-во «Физкультура и спорт», 1975. – 270 с.

4. Лазаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений.-М.: ВЛАДОС, 2002. – 240 с.

5. Бутин И.М. Развитие физических способностей детей.-Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.- 240 с.

6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.Физическая культура и игры с мячами: Метод.пособие.-М.: изд-во НЦ ЭНА, 2002.- 160 с.

7. Жуков М.Н. Подвижные игры.- М.: изд-во «Академия»,2002.- 160 с.

8. Сопряженное психофизическое развитие школьников средствами физической культуры./авт.-сост. Е.В. Лопуга.- Барнаул: РПФ «Концепт», 2009.- 54 с.

9. Журнал «Физическая культура в школе».

10. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Л.Б. Кофмана; Авт.- сост. Г.И. Погадаев.- М.: Физкультура и спорт, 1998.- 496с., ил.

11. Глазырина Л.Д. Методика преподавания физической культуры: Метод. пособие и программа.- М.; ВЛАДОС,2002.- 208с.

12. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры.- М.: ВЛАДОС, 2002. – 176 с.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:**Демонстрационный материал:**

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Учебно-практическое оборудование:

- шведские стенки;
- скамейка гимнастическая;
- навесная перекладина;
- маты гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- палки гимнастические;
- мячи большие (баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- стойки;
- рулетка измерительная (10 м);
- сетка волейбольная;
- кегли;
- мячи для метания;
- теннисные мячи;
- конусы;
- аптечка медицинская.

**Календарно - тематическое планирование по учебному предмету
«Физическая культура»
на 2017-2018 учебный год 8а класс**

№ урока	Раздел. Тема урока.	Количество часов.	Дата проведения.	
			по плану	по факту
Раздел I. Что вам надо знать (3 часа).				
1	Возрастные особенности организма и их влияние на физическое развитие и физическую подготовленность. Психические процессы в обучении двигательным действиям. История возникновения и формирования физической культуры.	1	01.09	
2	Опорно-двигательный аппарат и его роль в выполнении физических упражнений. Нервная система и ее значение в управлении движениями и регуляции систем организма. Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).	1	04.09	
3	Самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Адаптивная физическая культура. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	1	07.09	
Раздел II. Базовые виды спорта школьной программы (99 часов).				
Легкая атлетика (11 часов).				
4	Легкая атлетика. Правила безопасности. Низкий старт до 30м.	1	08.09	
5	Бег с ускорением на расстояние от 70 до 80м. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1	11.09	
6	Бег на результат 100м. Правила соревнований в беге.	1	14.09	
7	Бег на 2000 м. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	1	15.09	
8	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	1	18.09	
9	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Правила соревнований в прыжках в длину	1	21.09	
10	Прыжки в высоту с 7 -9 шагов разбега. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.	1	22.09	
11	Прыжки в высоту с 7 -9 шагов разбега. Правила соревнований в прыжках в высоту.	1	25.09	
12	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-14м - девочки, 14-16м – мальчики. Правила соревнований в метаниях.	1	28.09	

13	Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 3 – 6 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние	1	29.09	
14	Бросок набивного мяча из различных и.п.: одной и двумя руками, на дальность и в цель, с места и с разбега. Легкоатлетические упражнения для развития выносливости, быстроты, силы.	1	02.10	
Баскетбол (15 часов).				
15	Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.	1	05.10	
16	Дальнейшее закрепление техники передвижений. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Повороты без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком.	1	06.10	
17	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Передача мяча при встречном и параллельном движении. Передача мяча с отскоком от пола.	1	09.10	
18	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.	1	12.10	
19	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1	13.10	
20	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с противодействием защитника.	1	16.10	
21	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Броски мяча одной рукой от головы после ведения.	1	19.10	
22	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1	20.10	
23	Держание игрока с мячом. Правила и организация игры баскетбол (цель и смысл игры, игровое поле, количество игроков, поведение игроков в нападении и защите).	1	23.10	
24	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.	1	26.10	
25	Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину.	1	27.10	
26	Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционные нападения и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4, 5:5 на одну корзину.	1	09.11	
27	Нападение быстрым прорывом (3:2). Подвижные игры и игровые задания приближенные к содержанию игры баскетбол.	1	10.11	
28	Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка). Правила самоконтроля.	1	13.11	

29	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Организация и самостоятельное проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе.	1	16.11	
	Гимнастика (18 часов).			
30	Виды гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	1	17.11	
31	Строевые упражнения: команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	1	20.11	
32	Совершенствование двигательных способностей. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Комплексы утренней гимнастики без предметов и с предметами.	1	23.11	
33	Совершенствование двигательных способностей. Упражнения общеразвивающей направленности с помощью гантелей.	1	24.11	
34	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.	1	27.11	
35	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	1	30.11	
36	Прыжок согнув ноги. Прыжок боком. Страховка и помощь во время занятий.	1	01.12	
37	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок вперед и назад.	1	04.12	
38	Длинный кувырок; стойка на голове и руках – мальчики. «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене – девочки. Обеспечение техники безопасности.	1	07.12	
39	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения для самостоятельной тренировки.	1	08.12	
40	Упражнения на гимнастическом бревне, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.	1	11.12	
41	Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	1	14.12	
42	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мечами.	1	15.12	
43	Гимнастические упражнения для развития координационных способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	1	18.12	
44	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Дозировка упражнений.	1	21.12	
45	Гимнастические упражнения для совершенствования силовых, координационных способностей и гибкости.	1	22.12	

46	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.	1	25.12	
47	Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.	1	28.12	
	Лыжная подготовка (лыжные гонки) – 18 часов.			
48	Лыжная подготовка. Правила техники безопасности. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1	11.01	
49	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1	12.01	
50	Попеременный двухшажный ход. Виды лыжного спорта.	1	15.01	
51	Коньковый ход. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	18.01	
52	Коньковый ход. Применение лыжных мазей.	1	19.01	
53	Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.	1	22.01	
54	Попеременный двухшажный коньковый ход. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1	25.01	
55	Попеременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.	1	26.01	
56	Техника перехода от одновременного хода к попеременному двухшажному. Игра «Гонки с выбыванием»	1	29.01	
57	Попеременный двухшажный коньковый ход. Игра «Как по часам»	1	01.02	
58	Торможение и поворот «плугом».	1	02.02	
59	Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км.	1	05.02	
60	Торможение и поворот «плугом». Игра «Эстафета с передачей палок»	1	08.02	
61	Попеременный двухшажный коньковый ход. Торможение и поворот «плугом»	1	09.02	
62	Попеременный двухшажный коньковый ход. Игра «Биатлон».	1	12.02	
63	Одновременный двухшажный коньковый ход. Игра «Как по часам».	1	15.02	
64	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4,5 км.	1	16.02	
65	Спуск с горы. Прохождение дистанции 4,5 км.	1	19.02	
	Элементы единоборств (9 часов).			
66	Соблюдение техники безопасности при проведении единоборств. История. Правила проведения соревнований.	1	22.02	
67	Передвижения в стойке.	1	26.02	
68	Захваты рук и туловища. Освобождения от захватов.	1	01.03	
69	Упражнения по овладению приемами страховки	1	02.03	
70	Приемы борьбы за выгодное положение.	1	05.03	

71	Силовые упражнения в парах.	1	09.03	
72	Борьба за предмет.	1	12.03	
73	Игры с элементами единоборств.	1	15.03	
74	Игры с элементами единоборств.	1	16.03	
Волейбол (15 часов).				
75	Основные правила и приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	1	19.03	
76	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Терминология игры волейбол.	1	22.03	
77	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	23.03	
78	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	05.04	
79	Игра по упрощенным правилам волейбола. Правила и организация игры в волейбол (цель и смысл игры, игровое поле, количество игроков, поведение игроков в нападении и защите).	1	06.04	
80	Совершенствование координационных способностей. Техника приема, передачи, удара в цель.	1	09.04	
81	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий	1	12.04	
82	Дальнейшее обучение технике движений. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	1	13.04	
83	Дальнейшее развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.	1	16.04	
84	Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой спортивной игры. Правила самоконтроля.	1	19.04	
85	Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (прием, передачи, удары в цель-сочетание приемов). Правила организации игры волейбол.	1	20.04	
86	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Подготовка места проведения игры.	1	23.04	
87	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	1	26.04	
88	Дальнейшее обучение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	1	27.04	
89	Терминология игры. Техника приема, передачи, броска. Тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Помощь в судействе; комплектование команды.	1	30.04	

Футбол (6 часов).				
90	Основные приемы игры в футбол. Правила техники безопасности.	1	03.05	
91	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Терминология игры в футбол. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игры.	1	04.05	
92	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага.	1	07.05	
93	Совершенствование техники ведения мяча и ударов по воротам. Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество игроков, поведение игроков в нападении и защите).	1	10.05	
94	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Игровые упражнения по закреплению технических приемов (прием, передача, ведение, удар в цель, сочетание приемов). Помощь в судействе.	1	11.05	
95	Совершенствование тактики игры в нападении (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защите (зонная и личная защита) Дальнейшее развитие психомоторных способностей. Комплектование команды, подготовка места проведения игры.	1	14.05	
Легкая атлетика (7 часов).				
96	Легкая атлетика. Правила безопасности. Кросс до 20 мин.	1	17.05	
97	Комплекс упражнений для разминки. Минутный бег. Эстафеты. Круговая тренировка. Правила самоконтроля и гигиены.	1	18.05	
98	Прыжки и многоскоки. Легкоатлетические координационные упражнения.	1	21.05	
99	Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Упражнения для развития гибкости.	1	24.05	
100	Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. Упражнения для развития силы.	1	25.05	
101	Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей.	1	28.05	
102	Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Представления о темпе, скорости и объеме упражнений направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координации.	1	31.05	
	Итого:		102 ч	

**Календарно - тематическое планирование по учебному предмету
«Физическая культура»
на 2017-2018 учебный год 8б, 8в класс**

№ урока	Раздел. Тема урока.	Количество часов.	Дата проведения.	
			по плану	по факту
Раздел I. Что вам надо знать (3 часа).				
1	Возрастные особенности организма и их влияние на физическое развитие и физическую подготовленность. Психические процессы в обучении двигательным действиям. История возникновения и формирования физической культуры.	1	1.09	
2	Опорно-двигательный аппарат и его роль в выполнении физических упражнений. Нервная система и ее значение в управлении движениями и регуляции систем организма. Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).	1	2.09	
3	Самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Основы обучения и самообучения двигательным действиям. Адаптивная физическая культура. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	1	4.09	
Раздел II. Базовые виды спорта школьной программы (99 часов).				
Легкая атлетика (11 часов).				
4	Легкая атлетика. Правила безопасности. Низкий старт до 30м.	1	8.09	
5	Бег с ускорением на расстояние от 70 до 80м. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1	9.09	
6	Бег на результат 100м. Правила соревнований в беге.	1	11.09	
7	Бег на 2000 м. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	1	15.09	
8	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	1	16.09	
9	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Правила соревнований в прыжках в длину	1	18.09	
10	Прыжки в высоту с 7 -9 шагов разбега. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений.	1	22.09	
11	Прыжки в высоту с 7 -9 шагов разбега. Правила соревнований в прыжках в высоту.	1	23.09	
12	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-14м - девочки, 14-16м – мальчики. Правила соревнований	1	25.09	

	в метаниях.			
13	Метание мяча весом 150г с места на дальность и с 3 – 6 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние	1	29.09	
14	Бросок набивного мяча из различных и.п.: одной и двумя руками, на дальность и в цель, с места и с разбега. Легкоатлетические упражнения для развития выносливости, быстроты, силы.	1	30.09	
	Баскетбол (15 часов).			
15	Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности.	1	2.10	
16	Дальнейшее закрепление техники передвижений. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Повороты без мяча и с мячом. Остановка двумя шагами и прыжком.	1	6.10	
17	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Передача мяча при встречном и параллельном движении. Передача мяча с отскоком от пола.	1	7.10	
18	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.	1	9.10	
19	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1	13.10	
20	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с противодействием защитника.	1	14.10	
21	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Броски мяча одной рукой от головы после ведения.	1	16.10	
22	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.	1	20.10	
23	Держание игрока с мячом. Правила и организация игры баскетбол (цель и смысл игры, игровое поле, количество игроков, поведение игроков в нападении и защите).	1	21.10	
24	Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов.	1	23.10	
25	Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину.	1	27.10	
26	Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционные нападения и личная защита в игровых взаимодействиях 4:4, 5:5 на одну корзину.	1	28.10	
27	Нападение быстрым прорывом (3:2). Подвижные игры и игровые задания приближенные к содержанию игры баскетбол.	1	10.11	
28	Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмерка). Правила самоконтроля.	1	11.11	

29	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Организация и самостоятельное проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе.	1	13.11	
	Гимнастика (18 часов).			
30	Виды гимнастики. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	1	17.11	
31	Строевые упражнения: команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	1	18.11	
32	Совершенствование двигательных способностей. Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Комплексы утренней гимнастики без предметов и с предметами.	1	20.11	
33	Совершенствование двигательных способностей. Упражнения общеразвивающей направленности с помощью гантелей.	1	24.11	
34	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.	1	25.11	
35	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	1	27.11	
36	Прыжок согнув ноги. Прыжок боком. Страховка и помощь во время занятий.	1	1.12	
37	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок вперед и назад.	1	2.12	
38	Длинный кувырок; стойка на голове и руках – мальчики. «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене –девочки. Обеспечение техники безопасности.	1	4.12	
39	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения для самостоятельной тренировки.	1	8.12	
40	Упражнения на гимнастическом бревне, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.	1	9.12	
41	Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.	1	11.12	
42	Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мечами.	1	15.12	
43	Гимнастические упражнения для развития координационных способностей. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	1	16.12	
44	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Дозировка упражнений.	1	18.12	
45	Гимнастические упражнения для совершенствования силовых, координационных способностей и гибкости.	1	22.12	

46	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.	1	23.12	
47	Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.	1	25.12	
	Лыжная подготовка (лыжные гонки) – 18 часов.			
48	Лыжная подготовка. Правила техники безопасности. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1	12.01	
49	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.	1	13.01	
50	Попеременный двухшажный ход. Виды лыжного спорта.	1	15.01	
51	Коньковый ход. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	19.01	
52	Коньковый ход. Применение лыжных мазей.	1	20.01	
53	Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.	1	22.01	
54	Попеременный двухшажный коньковый ход. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1	26.01	
55	Попеременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции 4,5 км.	1	27.01	
56	Техника перехода от одновременного хода к попеременному двухшажному. Игра «Гонки с выбыванием»	1	29.01	
57	Попеременный двухшажный коньковый ход. Игра «Как по часам»	1	2.02	
58	Торможение и поворот «плугом».	1	3.02	
59	Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км.	1	5.02	
60	Торможение и поворот «плугом». Игра «Эстафета с передачей палок»	1	9.02	
61	Попеременный двухшажный коньковый ход. Торможение и поворот «плугом»	1	10.02	
62	Попеременный двухшажный коньковый ход. Игра «Биатлон».	1	12.02	
63	Одновременный двухшажный коньковый ход. Игра «Как по часам».	1	16.02	
64	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 4,5 км.	1	17.02	
65	Спуск с горы. Прохождение дистанции 4,5 км.	1	19.02	
	Элементы единоборств (9 часов).			
66	Соблюдение техники безопасности при проведении единоборств. История. Правила проведения соревнований.	1	24.02	
67	Передвижения в стойке.	1	26.02	
68	Захваты рук и туловища. Освобождения от захватов.	1	2.03	
69	Упражнения по овладению приемами страховки	1	3.03	
70	Приемы борьбы за выгодное положение.	1	5.03	

71	Силовые упражнения в парах.	1	9.03	
72	Борьба за предмет.	1	10.03	
73	Игры с элементами единоборств.	1	12.03	
74	Игры с элементами единоборств.	1	16.03	
Волейбол (15 часов).				
75	Основные правила и приемы игры в волейбол. Правила техники безопасности.	1	17.03	
76	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Терминология игры волейбол.	1	19.03	
77	Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	23.03	
78	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	24.03	
79	Игра по упрощенным правилам волейбола. Правила и организация игры в волейбол (цель и смысл игры, игровое поле, количество игроков, поведение игроков в нападении и защите).	1	6.04	
80	Совершенствование координационных способностей. Техника приема, передачи, удара в цель.	1	7.04	
81	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий	1	9.04	
82	Дальнейшее обучение технике движений. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.	1	13.04	
83	Дальнейшее развитие выносливости. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.	1	14.04	
84	Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемой спортивной игры. Правила самоконтроля.	1	16.04	
85	Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (прием, передачи, удары в цель-сочетание приемов). Правила организации игры волейбол.	1	20.04	
86	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча. Подготовка места проведения игры.	1	21.04	
87	Дальнейшее обучение технике прямого нападающего удара.	1	23.04	
88	Дальнейшее обучение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.	1	27.04	
89	Терминология игры. Техника приема, передачи, броска. Тактика нападения (расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Помощь в судействе; комплектование команды.	1	28.04	

Футбол (6 часов).				
90	Основные приемы игры в футбол. Правила техники безопасности.	1	30.04	
91	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Терминология игры в футбол. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию игры.	1	4.05	
92	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага.	1	5.05	
93	Совершенствование техники ведения мяча и ударов по воротам. Правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество игроков, поведение игроков в нападении и защите).	1	7.05	
94	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Игровые упражнения по закреплению технических приемов (прием, передача, ведение, удар в цель, сочетание приемов). Помощь в судействе.	1	11.05	
95	Совершенствование тактики игры в нападении (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защите (зонная и личная защита) Дальнейшее развитие психомоторных способностей. Комплектование команды, подготовка места проведения игры.	1	12.05	
Легкая атлетика (7 часов).				
96	Легкая атлетика. Правила безопасности. Кросс до 20 мин.	1	14.05	
97	Комплекс упражнений для разминки. Минутный бег. Эстафеты. Круговая тренировка. Правила самоконтроля и гигиены.	1	18.05	
98	Прыжки и многоскоки. Легкоатлетические координационные упражнения.	1	19.05	
99	Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений. Упражнения для развития гибкости.	1	21.05	
100	Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. Упражнения для развития силы.	1	25.05	
101	Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей.	1	26.05	
102	Бег с ускорением, с максимальной скоростью. Представления о темпе, скорости и объеме упражнений направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координации.	1	28.05	
	Итого:		102 ч	

