

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 397 Кировского района Санкт-Петербурга имени Г.В. Старовойтовой**

«СОГЛАСОВАНА»  
на заседании МО  
протокол № 1  
от 28.08.2024

«ПРИНЯТА»  
на заседании  
педагогического совета  
протокол № 16  
от 29.08.2024

«УТВЕРЖДЕНА»  
приказом от 30.08.2024 № 331  
ВРИО директора:  
\_\_\_\_\_Матвеева Т.Е.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету  
**«Физическая культура»**

**8 класс**

**Санкт-Петербург**

**2024 – 2025**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 8 класса создана на основе следующих нормативных документов:

Нормативные документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон об образовании);
- Федеральный закон от 19.12.2023 № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 618);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (в ред. Приказа Минпросвещения России от 19.03.2024 № 171) ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (в ред. Приказов Минпросвещения России от 01.02.2024 № 62, от 19.03.2024 № 171);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. N 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (в ред. Приказов Минпросвещения России от 01.02.2024 № 62, от 19.03.2024 № 171).
- Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 371);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 (далее – Приказ № 115).
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28;

□ Санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2

**Цель:** формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи:**

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Курс обеспечивает:

- укрепление здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование у школьников культуры движений, обогащение их двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение школьниками знаний о физической культуре и спорте, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение детей и подростков навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание у них положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Структурно курс состоит из трёх учебных разделов: 1.теоретического, 2.практического 3.контрольно-оценочного, обеспечивающих получение знаний о физической культуре, освоение способов двигательной деятельности и физическое совершенствование.

1. Содержание теоретического раздела соответствует основным направлениям познавательной потребности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

2. Содержание практического раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. В раздел включены жизненно важные навыки и умения, подвижные и народные игры, двигательные действия из видов спорта.

3. В содержании контрольно-оценочного раздела указаны необходимые способы контроля, которые обеспечивают получение оперативной, текущей и итоговой информации о степени освоения теоретических знаний и практических умений, о состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности, уровне физической культуры каждого ученика.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала, настоящая программа основывается на базовых видах спорта. Они представлены разделами «Лёгкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», «Кроссовая подготовка», «Спортивные игры». При этом в содержание каждого раздела включены подвижные игры, которые соответствуют данному виду спорта.

Формы организации занятий в основной школе-уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для качественного освоения предметного содержания программы целесообразно использовать три типа уроков: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по организации и проведению таких занятий с использованием ранее изученного материала.

Уроки с образовательно-предметной направленностью следует применять в основном при практическом изучении гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных и спортивных игр. На этих уроках учащиеся приобретают и новые знания (например, названия упражнений и описание техники их выполнения).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью предназначены преимущественно для развития необходимых физических качеств обучаемых.

Кроме того, на этих уроках школьники получают представление о физической нагрузке, её влиянии на организм человека, способах контроля и регулирования этой нагрузки. Эти уроки в целом носят образовательную направленность и помогают включать школьников в выполнение самостоятельных заданий. Таким образом, приобретённые на них знания, умения и навыки закрепляются в системе самостоятельных занятий во время утренней зарядки, гигиенической гимнастики до уроков, физкультурных минут, подвижных игр на переменах, прогулках и в кружках и секциях. Развитию самостоятельности учащихся способствует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в них используются упражнения, подвижные и спортивные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок. Двигательное действие выполнено правильно, точно, уверенно, легко, четко; в играх проявил активность, находчивость, ловкость, точно соблюдал правила.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается недостаточная активность и ловкость;

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат. Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается недостаточная активность и ловкость;

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок. Двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно, со значительными ошибками, в играх допущена нерасторопность, неумение играть в команде.

Оценка «1»: отказ выполнять двигательное действие без уважительной причины или не смог.

**Количество часов в год: 102.**

**Количество часов в неделю: 3.**

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти свойства проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накоплении необходимых знаний, в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов.

**Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры**

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и другим нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, определению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение сохранять её при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической культурой;
- владение умением полно и точно формулировать цель и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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, готовить их к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) разными способами, в изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.



**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые при освоении содержания предмета «Физическая культура» универсальные способности необходимы не только при изучении других образовательных дисциплин, но и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**

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

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления, способствующего развитию целостной личности человека, его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую и высокую творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, освоение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность учебной деятельности;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Этот опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты тоже проявляются в разных областях культуры

*В области познавательной культуры:*

- знания об истории спорта и олимпийского движения, об их положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и понятно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность проводить судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической культуре в полном объёме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области физической культуры:*

- способность подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой различной педагогической направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## Содержание программы

### **Физическая культура как область знаний**

История и современное развитие физической культуры: Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и её основные показатели. Спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показателей состояния здоровья и уровня физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

## **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

## **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

## **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы; акробатические упражнения и комбинации; гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: опорные прыжки, упражнения на перекладине (мальчики), ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Лёгкая атлетика: беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол; правила спортивных игр; игры по правилам.

## **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общая физическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка: упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, кроссовая подготовка и спортивные игры).

## **Содержание учебного предмета**

**Количество часов в год: 102.**

**Количество часов в неделю: 3.**

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Для освоения базовых основ физической культуры в 8 классе отведено 50 часов, на вариативную часть – 18 часов. Итого: 68 часов. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года № 889 и рассчитан на 34 часа «Физическая культура для школьников 1-11 классов с различным уровнем здоровья». Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала: «Легкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Кроссовая подготовка», «Спортивные игры (волейбол)», «Спортивные игры (баскетбол)».

№ п/п	Раздел	Количество часов	Планируемые результаты	
1	Базовая часть	50	Предметные	УУД
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока	<ul style="list-style-type: none"><li>знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;</li><li>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</li></ul>	<p><b>Личностные:</b> владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам</p> <p><b>Регулятивные:</b> владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p> <p><b>Познавательные:</b> владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, о функциональных возможностях организма и способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры</p> <p><b>Коммуникативные:</b> способность интересно и понятно излагать знания о физической культуре, грамотно</p>

				пользоваться понятийным аппаратом;
1.2	Легкая атлетика	14	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять легкоатлетические упражнения в метаниях, беге и прыжках (в высоту и длину)</li> </ul>	<p><b>Личностные:</b> владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных имеющихся внешних условиях</p> <p><b>Регулятивные:</b> владение умением организации проведения соревнований по легкой атлетике</p> <p><b>Познавательные:</b> владение знаниями терминологии легкой атлетики</p> <p><b>Коммуникативные:</b> способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий</p>
1.3	Гимнастика элементами акробатики.	с 12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений</li> </ul>	<p><b>Личностные:</b> владение знаниями страховки во время занятий</p> <p><b>Регулятивные:</b> владеть основой выполнения гимнастических упражнений</p> <p><b>Познавательные:</b> владение знаниями о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, о развитии силовых способностей и гибкости</p> <p><b>Коммуникативные:</b> способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий</p>
1.4	Кроссовая подготовка.	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)</li> </ul>	<p><b>Личностные:</b> владение навыками организации соревнований по кроссу</p> <p><b>Регулятивные:</b> знать технику безопасности при проведении соревнований и занятий</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь оказывать помощь в судействе</p> <p><b>Коммуникативные:</b> способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий</p>



1.5	Спортивные игры (волейбол)	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности</li> </ul>	<p><b>Личностные:</b> владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p><b>Регулятивные:</b> знать правила и организацию проведения соревнований по волейболу</p> <p><b>Познавательные:</b> владение знаниями терминологии по волейболу</p> <p><b>Коммуникативные:</b> способность проводить судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.</p>
2	<b>Вариативная часть</b>	18		
2.1	Баскетбол		<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности</li> </ul>	<p><b>Личностные:</b> владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p><b>Регулятивные:</b> знать правила и организацию проведения соревнований по баскетболу</p> <p><b>Познавательные:</b> владение знаниями терминологии по баскетболу</p> <p><b>Коммуникативные:</b> способность проводить судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.</p>

3	«Физическая культура для школьников 1-11 классов с различным уровнем здоровья»	34	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;</li> <li>• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега</li> </ul>	<p><b>Личностные:</b> владение навыками приемов закаливания</p> <p><b>Регулятивные:</b> влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.</p> <p><b>Познавательные:</b> знать социально-психологические основы игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий</p> <p><b>Коммуникативные:</b> владение умением полно и точно формулировать цель и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание</p>
	Всего часов	102		

Календарно-тематическое планирование: 102 часа

№ урока	Дата (по плану)	Дата (по факту)	Тема урока	Кол-во часов	Виды и формы контроля	Примечание
1			<b>Инструктаж ТБ по легкой атлетике.</b> Спринтерский и эстафетный бег: низкий старт, бег по дистанции	1		
2			Спринтерский и эстафетный бег: низкий старт, бег по дистанции, финиширование	1		
3			<b>Инструктаж ТБ по легкой атлетике.</b> Техника бега на короткую и длинную дистанцию.	1		
4			Спринтерский и эстафетный бег: низкий старт, бег по дистанции, финиширование	1		
5			Спринтерский и эстафетный бег: бег на результат 100 м.	1	зачет	
6			Техника бега на короткую и длинную дистанции.	1		
7			Прыжок в длину способом «прогнувшись»: разбег с 11-13 шагов. Метание малого мяча.	1		
8			Прыжок в длину способом «прогнувшись»: разбег с 13-15 шагов, отталкивание. Метание малого мяча.	1		
9			Техника бега на короткую и длинную дистанции. Тестирование.	1	тест	
10			Прыжок в длину на результат. Метание малого мяча на дальность- оценивание техники.	1	зачет	
11			Бег на средние дистанции: 2000 м (юноши) и 1500 м (девушки). Тестирование: 3*10м.; прыжок в длину с места.	1	тест	
12			Тестирование.	1	тест	

13			<b>Инструктаж ТБ по кроссовой подготовке.</b> Равномерный бег 10'. Преодоление горизонтальных препятствий. Тестирование: бросок 1кг. набивного мяча и подтягивание в висе.	1	тест	
14			Равномерный бег 15'. Преодоление горизонтальных препятствий. Учебная игра по волейболу.	1		
15			Тестирование.	1	тест	
16			Равномерный бег 10'. Преодоление вертикальных препятствий. Учебная игра по волейболу.	1		
17			Равномерный бег 17'. Преодоление вертикальных препятствий. Учебная игра по волейболу.	1		
18			Прыжки.	1		
19			Равномерный бег 20'. Преодоление вертикальных препятствий. Учебная игра по волейболу.	1		
20			Бег на результат: 2000 м. Учебная игра по волейболу.	1	зачет	
21			Прыжки. Тестирование.	1	тест	
22			<b>Инструктаж ТБ по гимнастике.</b> Висы и упоры. Лазание по канату в два приёма	1		
23			Висы. Строевые упражнения.	1		
24			Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1		
25			Висы. Строевые упражнения.	1		
26			Висы. Строевые упражнения. Оценивание подтягивания в висе (юноши) и поднятие ног в висе (девушки).	1	зачет	
27			Метание в вертикальную цель. Тестирование.	1	тест	
28			Строевые, прикладные и упражнения в равновесии.	1		
29			Строевые, прикладные и упражнения в равновесии.	1		
30			<b>ТБ на уроках гимнастики.</b> Корректирующие, ОРУ и строевые упражнения.	1		

31			Строевые, прикладные и упражнения в равновесии.	1		
32			Строевые, прикладные и упражнения в равновесии. Оценивание техники выполнения комбинации в равновесии.	1	зачет	
33			Корректирующие, ОРУ и строевые упражнения. Тестирование.	1	тест	
34			Акробатические упражнения.	1		
35			Акробатические упражнения.	1		
36			Опронный прыжок.	1		
37			Акробатические упражнения.	1		
38			Акробатические упражнения. Оценивание техники выполнения акробатических элементов.	1	зачет	
39			Опронный прыжок. Тестирование.	1	тест	
40			<b>Инструктаж ТБ по волейболу.</b> Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Учебная игра	1		
41			Волейбол. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Учебная игра	1		
42			Висы и упоры. Тестирование.	1	тест	
43			Волейбол. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Оценивание техники выполнения передачи мяча над собой во встречных колоннах. Учебная игра	1	зачет	
44			Волейбол. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя передача мяча в прыжке в парах. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра	1		
45			Висы и упоры. Зачет.	1	зачет	
46			Волейбол. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя передача мяча в прыжке в тройках. Нападающий удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра	1		
47			Волейбол. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя передача мяча в прыжке в тройках. Нападающий	1		

			удар. Нижняя прямая подача. Учебная игра			
48			Тестирование.	1	тест	
49			Волейбол Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя передача мяча в прыжке в тройках. Прием мяча 2 руками снизу. Подача-приём. Оценивание техники выполнения передачи мяча в тройках после перемещения. Учебная игра	1	зачет	
50			Волейбол. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча 2 руками снизу. Нападающий удар. Верхняя подача-приём. Учебная игра	1		
51			Тестирование.	1	тест	
52			Волейбол. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя передача мяча в тройках после перемещения. Прием мяча 2 руками снизу. Нападающий удар. Нижняя подача-приём. Учебная игра	1		
53			Волейбол. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча 2 руками снизу. Нападающий удар. Нижняя подача-приём. Приём мяча снизу. Учебная игра	1		
54			Акробатические упражнения. Тестирование.	1	тест	
55			Волейбол. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча 2 руками снизу. Нападающий удар. Оценивание техники выполнения нападающего удара. Нижняя подача-приём. Приём мяча снизу. Учебная игра	1	зачет	
56			Волейбол. Передача над собой во встречных колоннах. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча 2 руками снизу. Нападающий удар. Нижняя подача-приём. Приём мяча снизу. Учебная игра	1		
57			Акробатические упражнения. Тестирование.	1	тест	

58			<b>Инструктаж ТБ по баскетболу.</b> Сочетание приёмов. Бросок 2 руками от головы в прыжке. Позиционное нападение. Ведение мяча. Учебная игра	1		
59			Баскетбол. Сочетание приёмов. Бросок 2 руками от головы в прыжке. Ведение мяча. Позиционное нападение. Учебная игра	1		
60			Акробатические упражнения. Тестирование.	1	тест	
61			Баскетбол. Сочетание приёмов. Бросок 2 руками от головы в прыжке. Ведение мяча. Позиционное нападение. Учебная игра	1		
62			Баскетбол. Сочетание приёмов. Бросок 2 руками от головы в прыжке. Оценивание техники выполнения передачи мяча разными способами. Ведение мяча. Позиционное нападение. Учебная игра	1	зачет	
63			Акробатические упражнения. Зачет.	1	зачет	
64			Баскетбол. Сочетание приёмов. Бросок 2 руками от головы в прыжке. Ведение мяча. Позиционное нападение. Учебная игра	1		
65			Баскетбол. Сочетание приёмов. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Ведение мяча. Позиционное нападение. Учебная игра	1		
66			Акробатические комбинации.	1		
67			Баскетбол. Сочетание приёмов. Бросок одной рукой от плеча с места. Оценивание техники выполнения броска одной рукой от плеча с места. Ведение мяча. Позиционное нападение. Учебная игра	1	зачет	
68			Баскетбол. Сочетание приёмов. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением. Ведение мяча. Позиционное нападение.	1		
69			Акробатические комбинации.	1		
70			Баскетбол. Сочетание приёмов. Бросок одной рукой от плеча в движении. Ведение мяча. Позиционное нападение. Учебная игра	1		

71			Баскетбол. Сочетание приёмов. Бросок одной рукой от плеча в движении. Ведение мяча. Позиционное нападение. Учебная игра	1		
72			Акробатические комбинации. Зачет.	1	зачет	
73			Баскетбол. Сочетание приёмов. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Оценивание техники выполнения штрафного броска. Ведение мяча. Позиционное нападение. Учебная игра	1	зачет	
74			Баскетбол. Сочетание приёмов. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Ведение мяча. Взаимодействие двух игроков в нападении в защите «заслон». Учебная игра	1		
75			<b>Инструктаж ТБ по спортивным играм.</b> Баскетбол - перемещение. Ловля и передача. Тестирование.	1	тест	
76			Баскетбол. Сочетание приёмов. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Ведение мяча. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра	1		
77			Баскетбол. Сочетание приёмов. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Ведение мяча. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра	1		
78			Баскетбол - перемещение. Ловля и передача. Зачет.	1	зачет	
79			Баскетбол. Сочетание приёмов. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Ведение мяча. Учебная игра	1		
80			Баскетбол. Сочетание приёмов. Штрафной бросок. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Ведение мяча. Учебная игра	1		
81			Броски в кольцо	1		
82			Баскетбол. Сочетание приёмов. Штрафной бросок. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Ведение мяча. Оценивание техники выполнения ведения мяча с	1	зачет	



			сопротивлением. Учебная игра			
83			Баскетбол. Сочетание приёмов. Штрафной бросок. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Ведение мяча. Учебная игра	1		
84			Броски в кольцо. Тестирование.	1	тест	
85			Баскетбол. Сочетание приёмов. Штрафной бросок. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Ведение мяча. Учебная игра	1		
86			<b>Инструктаж ТБ по кроссовой подготовке.</b> Бег в равномерном темпе 15'. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1		
87			Тестирование.	1	тест	
88			Бег в равномерном темпе 17'. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1		
89			Бег в равномерном темпе 20'. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1		
90			Тестирование.	1	тест	
91			Бег в равномерном темпе 20'. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Тестирование: 3*10м.; прыжок в длину с места.	1	тест	
92			Бег в равномерном темпе 20'. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Тестирование: бросок 1кг. набивного мяча и подтягивание в висе.	1	тест	
93			Корректирующие упражнения.	1		
94			Бег на результат: 2000м. (юноши) и 1500м. (девушки).	1	зачет	
95			<b>Инструктаж ТБ по легкой атлетике</b>	1		
96			Корректирующие упражнения.	1		

97			. Спринтерский и эстафетный бег: низкий старт, бег по дистанции, финиширование	1		
98			Спринтерский и эстафетный бег: низкий старт, бег по дистанции, финиширование	1		
99			Корректирующие упражнения. Тестирование.	1	тест	
100			Спринтерский и эстафетный бег: бег на результат 60 м.	1	зачет	
101			Метание малого мяча на дальность. Прыжок в высоту.	1		
102			Корректирующие упражнения.	1		

**Итого: 102 ч.**

<b>Количество часов по плану</b>	<b>Количество часов по факту</b>	<b>Выполнение программы (нужное подчеркнуть)</b>
		Программа выполнена за счет уплотнения
		Программы выполнена в полном объеме

## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Д – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1</b>	<b>Основная литература для учителя</b>	
1.1	Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы.- М.: Просвещение, 2012	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.	Д
1.3	Лях В.И. Физическая культура: 8-9 класс: методическое пособие / Просвещение, 2007.	Ф
1.4	Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях – 3-е изд.- М.: Просвещение, 2015.	Д
1.5	Физическое воспитание в школе/ авт.-сост. Е. Л. Гордияш и др.- Волгоград: Учитель, 2008	Д
1.6	Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома: Практическое пособие.- М.: АРКТИ, 2005	Д
1.7	Справочник учителя физической культуры / авт.- сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева.- Волгоград: Учитель, 2008	Д

2	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.3	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	Д
2.4	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «ВАКО» 2009	Д
2.5	Олимпийская летопись Петербурга. / авт.-сост. Т. В. Казанкина, С. С. Филиппов.- ИПК «ВЕСТИ», Санкт-Петербург, 2002.	Д
2.6	Физическая культура: 5-9 класс: тестовый контроль: пособие для учителя / В.И.Лях.- М.: Просвещение, 2007.	Д
2.7	Поурочные разработки по физкультуре: 5-9-классы.- М.: ВАКО, 2010.	Д
2.8	Конспекты уроков для учителя физкультуры: 8 класс: Пособие для учителя.- М.: изд. центр ВЛАДОС, 2004.	Д
2.19	Нестандартные уроки физкультуры. 8 класс / сост. Н.Ю.Никифорова – Волгоград: ИТД» Корифей», 2006.	Д
2.10	Физическая культура. 8 класс-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2015	Д
3	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	

3.1	Вячеслав Платонов. Моя профессия – игра. Книга тренера.- СПб.: Издательство «Русско – Балтийский информационный центр «БЛИЦ», 2007	Д
3.2	Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России./ В. С. Родиченко и др. – М.: Физкультура и спорт, 2003	Д
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
4.1	Музыкальный центр	Д
4.2	Аудиозаписи	Д
4.3	Компьютер	Д
4.4	Копировальный аппарат	Д
4.5	Цифровая фотокамера	Д
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
5.1	Бревно гимнастическое напольное и высокое	П
5.2	Козел гимнастический	П
5.3	Канат для лазанья	П
5.4	Гантели наборные	П

5.5	Стенка гимнастическая	П
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты, мишени для метания)	П
5.8	Мячи: набивные весом 1 кг, 3 кг, баскетбольные, волейбольные, футбольные и теннисные	К
5.9	Палка гимнастическая	К
5.10	Скакалка детская	К
5.11	Мат гимнастический	П
5.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13	Кегли	К
5.14	Обруч детский	К
5.15	Рулетка измерительная	К
5.16	Стойка для штанги	Д
5.17	Контейнер с набором тяжелоатлетических гантелей	П
5.18	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	П

5.19	Сетка и стойки волейбольные	Д
5.20	Коврик гимнастический	К
5.21	Штанги тренировочные	П
5.22	Планка и стойки для прыжков в высоту	Д
5.23	Фишки	П
5.24	Ворота для мини-футбола	П
5.25	Жилетки игровые цветные	П
<b>6</b>	<b>Пришкольный стадион</b>	
6.1	Легкоатлетическая дорожка	П
6.2	Игровое поле для мини - футбола	П
6.3	Площадка игровая баскетбольная	П
6.4	Гимнастический городок	П
6.5	Столы настольного тенниса	П

