

**Государственное казённое общеобразовательное учреждение  
«Центр образования Самарской области»**

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании  
методического  
объединения учителей  
естествознания  
Протокол № 1  
«21» августа 2024г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Зам. директора по УМР  
\_\_\_\_\_/Г.А. Перепечина/  
«26»августа 2024г.

«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор ГКОУ "Центр  
образования Самарской  
области"  
\_\_\_\_\_/И.В.Шелепова/  
«30» августа 2024г.

**Рабочая программа учебного курса  
«Физическая культура»  
8 класс  
(базовый уровень)**

Учебник: «В.И .Лях . Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень. 8-9 кл.» -М, «Просвещение», 2021 г.

Форма обучения: очно-заочная

Уровень общего образования: базовый

Количество часов в неделю аудиторно: 1 час, в год 34 часов.

Количество часов в неделю на самостоятельную работу обучающихся: 0

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 8 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и Комплексной программы по физической культуре для 1 – 11 классов.-М. «Просвещение», 2012 г., авторы программы Лях Б.А. и Зданевич А.А. Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

1. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно - процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

2. В связи с особенностями контингента обучающихся исправительных колоний, режимными требованиями пеницитарных учреждений, отсутствием и специальных спортивных помещений количество учебных часов по физкультуре сокращено до 1 часа в неделю; раздел «Лыжная подготовка» исключен из рабочей программы; раздел «Гимнастика» представлен в не полном объеме.

Исходя из перечисленных причин, время, отведенное на упражнения на снарядах, на перекладине, опорный прыжок через «коня» и «козла» и лыжную подготовку равномерно распределено на другие темы и в каждом классе указано в таблице распределения программного материала в учебных часах на весь учебный год. 3. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают тесты для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. По текущим оценкам производится аттестация учащихся по четвертям. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

4. Допускается использование любого учебника или пособия по физической культуре, включенного в Федеральные перечни учебников, учебно-методических

изданий, рекомендуемых (допущенных) Минобразованием России к использованию в образовательных учреждениях, утвержденный приказом Минобразованием России.

**Цель** учебного предмета «Физическая культура» - 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на 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.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- *формирование* культуры движения, 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 занятий физическими упражнениями;
- *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решении задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса (тренажерный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение *дидактических правил* «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного

содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

• расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающегося, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

• усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Создание рабочей программы по физической культуре в 8 классах регламентируется следующими положениями действующих нормативно-правовых документах:

- Закон РФ «Об образовании»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт;

- Примерные программы, созданные на основе федерального государственного образовательного стандарта;

- Приказ Министерства образования и науки Самарской области «Об утверждении федерального базисного учебного плана для общего, основного общего и среднего (полного) общего образования в образовательных учреждениях Самарской области, реализующих программы общего образования»;

- Закон Самарской области от 8 декабря 2014 года №123 - ГД «О физической культуре и спорте в Самарской области».

- Постановление Правительства Самарской области об утверждении целевой программы «Развитие физической культуры в Самарской области».

- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 23.03.2011 № МО-1603/226-ТУ «О применении в период введения федеральных государственных образовательных стандартов общего образования приказом Министерства образования и науки Самарской области «Об утверждении базисного учебного плана образовательных учреждений Самарской области, реализующих программы общего образования».

Выбор данной программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

**Место и роль учебного курса, предмета в учебном плане в достижении обучающимися планируемых результатов.**

Преподавание физической культуры в учреждениях пеницитарной системы имеют свою специфику.

В связи с особенностями контингента обучающихся в школах при исправительных колониях, режимными требованиями пеницитарных учреждений, отсутствием инвентаря и специальных спортивных помещений количество

учебных часов по физкультуре сокращено до 1 часа в неделю; раздел **«Лыжная подготовка»** исключен из рабочей программы; **раздел «Гимнастика»** представлен в не полном объеме. Исходя из перечисленных причин сокращено время, отведенное на прохождение других разделов.

Согласно базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 34 часа в год в каждом классе. Из расчета 1 час в неделю. Новизна рабочей программы, а также ее особенность, заключается в том, что она предназначена взрослых лиц с 18 до 30 лет. Программа ориентирована на воспитание у обучающихся второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

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

- развивающее обучение;
- информационно- коммуникативные;
- личностно-ориентированное;
- игровые;
- здоровьесберегающие.

### **Особенности организации учебного процесса и обеспечение планируемых результатов обучения.**

1. Соотнесенность с базовым учебным планом образовательных учреждений, определяющим образовательную область «Физическая культура» обязательной составляющей основного образования.

Программа делится на две части: базовую и вариативную. Базовая часть – выполняет определенный минимум по предмету. Вариативная часть – включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденного. Для прохождения теоретического материала отводится время в процессе уроков.

2. Используется принцип вариативности, дающей возможности подбирать содержание учебного материала и соответствие с возрастными особенностями учащихся, материально-техническим оснащением учебного процесса.

3. Учебное содержание каждого раздела программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному, что задает определенную логику в освоении учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

4. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оно предусмотрено как по окончанию раздела, так и по мере усвоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся

должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует минимуму содержания образования.

### **Требования к предметным, метапредметным и личностным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура».**

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они с одной стороны предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа: «общеечастноеконкретное» и представлены соответственно предметными, метапредметными и личностными результатами.

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

**Предметные результаты** проявляются в разных областях культуры.

#### *В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, из целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек.

#### *В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### *В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность самостоятельно организовать и проводить занятия

Профессионально-прикладной физической подготовкой;

- способность организовать самостоятельные занятия различной направленности.

В области эстетической культуры:

- способность организовать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подобрать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, активно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

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

- способность составлять планы занятия физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явление культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физически, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;

- 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 к здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушение в состоянии здоровья;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии культурным образцам и эстетическим канонам;
- понимание культуры движения человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирование и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья и физической подготовленности.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностей организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить пешие походы, готовить снаряжение, соблюдать технику безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание и др.);

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Особенности организации учебного процесса.**

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается только в форме самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортивными мероприятиями в рамках колонии.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм. Физкультурное образование играет важную роль как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья – в начальной, технической – в основной, и социально-ориентированной – в средней школе, сколько на разработку и внедрение системы требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта.

Деятельная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащегося, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задает структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечение людей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

### **Отличительные особенности планирования уроков физической культуры:**

планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

- планирование усвоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила(скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость(общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе проводятся целевые уроки. Они планируются на основе принципов спортивной тренировки.

### **Отличительные особенности целевых уроков:**

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение основной части урока;

- планирование относительно продолжительной части урока (до 7 – 9 мин.);

- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд. в мин.) и тренирующего (пульс свыше 160 уд. в мин.) режимов;

- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего – ловким, медлительного – быстрым, слабого - сильным, всегда жалующегося на усталость - выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки летчиков, космонавтов, военных.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные,

хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Занятия вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но и в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление общей 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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать их с 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
  - 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, тестирования физического развития и физической подготовленности.

#### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного 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.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Предметными результатами:**

освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Знания о физической культуре**

### Ученик 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 в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### Ученик 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 действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его 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 основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки).

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

## Поурочное планирование 8 класс, очно-заочная форма обучения

№ п/п	Изучаемый на уроке материал	Примечания
	<b>Легкая атлетика – 4 часа</b>	
1	Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике.	
2	Овладение двигательными действиями. Бег.	
3	Техника низкого старта.	
4	Прыжки.	
	<b>Баскетбол – 3 часа.</b>	
5	Правила проведения соревнований по баскетболу.	
6	Ведение мяча. Бег с изменением направления и скорости.	
7	Передача двумя руками с отскоком от пола.	
	<b>Волейбол – 2 часа.</b>	
8	Основные правила проведения соревнований по волейболу. Стойки и передвижения игроков.	
9	Передача мяча и прямая подача. Прием мяча с подачи. Игра 2x2	

	<b>Гимнастика – 3 часа.</b>	
10	Основные правила проведения соревнований по гимнастике	
11	Строевые упражнения.	
12	Висы и упоры.	
	<b>Баскетбол – 2 часа.</b>	
13	Ведение и передача мяча с изменением направления и обводка препятствий.	
14	Бросок мяча от головы в движении.	
	<b>Волейбол – 3 часа</b>	
15	Нижняя прямая подача мяча.	
16	Прием подачи.	
17	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.	
	<b>ОФП. История физкультурного движения – 6 часа.</b>	
18	Страницы истории физкультурного движения.	
19	Физическая культура и олимпийское движение в России.	
20	Олимпиады современности.	
21	Всестороннее и гармоническое развитие.	
22	Спортивная тренировка.	
23	Адаптивная и лечебная физкультура.	
	<b>Баскетбол – 2 часа.</b>	
24	Вырывание и выбивание мяча.	
25	Движение игрока с мячом.	
	<b>Волейбол – 3 часа.</b>	
26	Прием после подачи. Игра по упрощенным правилам.	
27	Отбивание мяча кулаком через сетку	
28	Подачи, передачи и прием мяча.	
	<b>Баскетбол – 2 часа.</b>	
29	Прямой нападающий удар.	
30	Передачи, прием мяча и подачи. Игра по упрощенным правилам.	
	<b>Легкая атлетика – 4 часа.</b>	
31	Держание игрока с мячом.	
32	Штрафной бросок. Учебная игра.	
33	Спринтерский бег с низкого старта.	
34	Итоговый урок.	

**Учебно-методическое обеспечение:**

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.
- УМК: Учебник «Физическая культура 8-9 классы», под ред. В.И.Лях, А.А.Зданевич - М.«Просвещение», 2011г. 1.
- программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2012. 2. Физическое воспитание учащихся 5 – 9 классов. Пособие для учителя. Под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. М.: Просвещение, 2022.