

## **Пояснительная записка**

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану на урок физической культуры отводится 102 часа 3 раза в неделю.

### **Описание учебно-методического комплекта:**

Лях В.И. Физическая культура 8-9классы. М. Просвещение 2015г.

### **Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся:**

Текущий контроль успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (их формы, периодичность и порядок) осуществляется в соответствии с Положением ГБОУ школы № 510 о промежуточной аттестации обучающихся».

Промежуточная аттестация подразделяется на текущую, включающую в себя тематическое и четвертное оценивание результатов учебы учащихся, и годовую .

Отметки обучающихся за четверть выставляются на основе результатов письменных работ и устных ответов обучающихся и с учетом их фактических знаний, умений и навыков.

Годовая отметка складывается из отметок за 1,2,3,4 четверти и отметки за итоговую работу.

Формы текущей аттестации определяет учитель с учетом контингента обучающихся, содержание учебного материала, используемых им образовательных технологий и т. д.

Формы текущей аттестации и их количество фиксируются в поурочно - тематическом планировании. Формами являются фронтальный устный опрос, индивидуальный устный опрос, проверка домашнего задания, практическая работа, тестовые задания, доклад, реферат, зачет и сдача нормативов.

Письменные самостоятельные, контрольные и другие виды работ обучающихся оцениваются по 5 – балльной системе.

Письменные самостоятельные, фронтальные, групповые и тому подобные работы учащихся обучающего характера после обязательного анализа и оценивания не требуют обязательного переноса отметок в электронный журнал.

### **Результаты освоения учебного предмета, курса:**

#### **в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

#### **В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

#### **В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому, психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

#### **В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- экологическая культура, бережное отношение к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов;
- умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

**В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

**В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы**

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

## **Коммуникативные универсальные учебные действия**

### **Выпускник научится:**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами),
- подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий,
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **Предметные результаты:**

#### **Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
  - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
  - – проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития, физических качеств по результатам мониторинга;
  - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
  - выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
  - осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки

#### **Содержание учебного предмета**

##### **Знания о физической культуре (в процессе занятий), в том числе:**

##### **Физическая культура и спорт в современном обществе**

Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно-ориентированное), их цели и формы организации.

##### **Базовые понятия физической культуры**

Всестороннее и гармоничное физ. развитие и его связь с занятиями физ. культурой и спортом. Адаптивная физ. культура как система оздоровительных занятий. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий. Прикладно-ориентированная физ. подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности.

##### **Физическая культура человека**

Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур (дыхательная гимнастика, простейшие приёмы восстановительного массажа), принятия ванн и душа.

**Способы (двигательной) физкультурной деятельности (в процессе занятий), в том числе:**

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

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной и прикладно ориентированной подготовкой. Составление плана сам.занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физ.развития. Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной (или прикладно ориентированной) подготовкой. Наблюдение за выполнением движений с использованием эталонного образца, нахождение ошибок. Проведение восстановительных процедур.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по четвертям динамики показателей физ.развития и физ.подготовленности; обновление комплексов утренней зарядки.

#### **Физическое совершенствование – 102 ч., в том числе:**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе занятий)**

Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Индив.комплексыупр-ий на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учётом индивидуальных особенностей физ.развития. Индив.комплексы адаптивной физ.культуры.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей и соревновательной направленностью – 102 ч., в том числе:**

##### **Гимнастика (с основами акробатики) – 21 ч.**

Длинные кувырки вперёд с разбега (слитно по 3-4 кувырка).

Стойка на голове и руках силой из упора присев (юноши).

Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев (юноши).

Передвижение по гимн. бревну или рейке гимн. скамейки (девушки): ходьба со взмахом ног, поворот на носках в полуприсед, полушпагат, из стойки поперёк соскок прогнувшись. С разбега наскок в упор присев, стойка поперёк, руки в стороны, подскоки на двух на месте, усложнённый шаг, равновесие с поворота махом одной ноги вперёд, беговые шаги, соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду.

Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с насока два темповых кувырка вперёд (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360гр.

Подтягивание на перекладине (юноши – высокой), (девушки – низкой). Подъем переворотом (юноши)

Опорный прыжок через гимнастического коня в ширину (согнув ноги – юноши), боком (девушки).

Прикладные упражнения: лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз без помощи ног, поднимание прямых ног на гимнастической стенке. Гимнастическая полоса препятствий

Упражнения на трамплине: прыжок с трамплина на горку матов, соскок с приземлением в определённое место.

Прыжки через короткую скакалку, челночный бег.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

### **Лёгкая атлетика – 43 ч.**

Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в высоту и длину с разбега)

Тройной прыжок - многоскок с места.

Метание мяча, гранаты с разбега.

В том числе:

Упражнения культурно-этнической направленности (в процессе занятий)

Сюжетно – образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. Лапта. Флорбол.

### **Спортивные игры – 38 ч.**

Баскетбол: Бросок мяча в корзину одной и двумя в прыжке после ведения.

Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.

Технико-тактические действия в защите и нападении.

Отработка тактических игровых комбинаций.

Эстафеты с мячом (ведение-бросок-передача)

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол: Прямая верхняя и нижняя подача по зонам. Передачи мяча сверху, приём снизу в движении.

### **Требование к качеству освоения программного материала в 8 классе**

Знать (понимать):

-Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;

-Основные показатели физического развития.

-Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.

-Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;

- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя)

- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.

- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- Выполнять игровые действия в баскетболе и играть по правилам.

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Уровень физической подготовленности по итогам обучения в 8 классе**  
**Группа здоровья по физической культуре – основная**

	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 60 метров (сек)	9,0	9,1-9,9	10,0-10,6	9,7	9,8-10,4	10,5-10,9
Бег 2000 метров	9,30	9,31-10,20	10,21-11,20	10,30	10,31-11,20	11,21-13,20
Челночный бег 4х9 (сек)	9,8	9,9-10,4	10,5-10,8	10,4	10,5-10,8	10,9-11,2
Подтягивание на перекладине м -высокой д-низкой (раз)	9	8-7	6-4	20	19-15	14-12
Прыжки в длину с места (см)	205	204-190	189-175	175	174-165	164-155
Прыжки через скакалку за 30 сек	56	55-54	53-52	64	63-62	61-60
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин	48	47-42	41-38	40	39-35	34-30
Наклон вперёд из положения сидя (см)	9	8-6	5-4	13	12-10	9-6
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	22	21-20	19-18	10	9-8	7-6
Метание мяча (150гр)	42	41-35	34-30	27	26-21	20-18

**Группа здоровья по физической культуре – подготовительная**  
**(при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья)**

	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 60 метров (сек)	9,1-9,9	10,0-10,6	10,7-11,3	9,8-10,4	10,5-10,9	11,0-11,6
Бег 2000 метров	9,31-10,20	10,21-11,20	11,21-12,21	10,31-11,20	11,21-13,20	13,21-14,21
Челночный бег 4х9 (сек)	9,9-10,4	10,5-10,8	10,9-11,5	10,5-10,8	10,9-11,2	11,3-12,0
Подтягивание на перекладине м -высокой д-низкой (раз)	8-7	6-4	3-2	19-15	14-12	11-9
Прыжки в длину с места (см)	204-190	189-175	174-168	174-165	164-155	154-148



Прыжки через скакалку за 30 сек	55-54	53-52	51-50	63-62	61-60	59-57
Поднимание туловища из положения лёжа за 1 мин	47-42	41-38	37-35	39-35	34-30	29-27
Наклон вперёд из положения сидя (см)	8-6	5-4	3-2	12-10	9-6	5-3
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	21-20	19-18	17-15	9-8	7-6	5-3
Метание мяча (150гр)	41-35	34-30	29-24	26-21	20-18	17-12