

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Соколовская основная общеобразовательная школа

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
30 августа 2022 г.

Составлена в соответствии с  
требованиями ФГОС ООО 2010  
года

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от 31 августа 2022 г.

Утверждено:  
Приказ № 90  
от 31 августа 2022 г.

Директор школы:  
*Н. В. Хорошавина*  
Н. В. Хорошавина



**Рабочая программа  
по физической культуре  
8 класс**

Составитель: Н.А. Журавлев  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной  
категории  
МБОУ Соколовской ООШ

2022-2023 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе нормативно-правовой документации:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г. (статья 12, 13, 15, 16).
2. Федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17 декабря 2010 г.
3. Учебным планом МБОУ Соколовской основной общеобразовательной школы Сарапульского района УР.
4. Рабочая программа составлена на основе программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. Автор: А.П. Матвеев, (сборник Рабочие программы. Физическая культура. 5 – 9 классы: учебно – методическое пособие/предметная линия учебников А. П. Матвеева. – М.: Просвещение, 2012. – с. 23 - 45.

В данной программе учтены особенности региона, муниципального образования, образовательного учреждения.

При разработке рабочей программы учитывались Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Утвержденные приказом Минспорта России от «08» июля 2014 г. № 575

### **Выбор содержания части программы по учебному предмету.**

Выбор содержания данной программы по физической культуре основан на рекомендациях регионального компонента, в связи с материально – техническим оснащением школы и погодными условиями региона России. Программный материал состоит из базовой части, в неё входят следующие разделы: лёгкая атлетика, спортивные игры, гимнастики и рассчитан на 68 часов в год, 2 часа в неделю. Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 68 ч. Лёгкая атлетика изучается в начале и конце года. В течение года изучаются 3 игры – баскетбол, волейбол и футбол. На занятия футболом отводится 2 часа в конце учебного года. Гимнастика проводится во 2 и 3 четверти.

### **При планировании учебного материала для учащихся 8 класса в настоящей программе были внесены изменения:**

1. При отсутствии реальной возможности согласно требованиям ФГОС и СанП и П 2.4.2.2821-10 для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», заменить его содержание часами легкой атлетики и лыжной подготовки .

2. При планировании учебного материала в соответствии с СанПиНом (температурный режим), заменять тему «Лыжная подготовка» на изучение имитационных упражнений техники передвижения на лыжах, упражнения общеразвивающей направленности .

Учитывая специфику преподавания уроков физкультуры в зале, с недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования и программы в полном объёме по разделам: -Гимнастика (упражнения на брусках, на равновесие),

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведенное на вариативную часть, раздел гимнастики дополнен акробатикой, прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

### **Цели и задачи реализации программы**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного

образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — 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.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие 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 занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Распределение учебного времени прохождения программного материала

#### **Распределение учебного времени прохождения программного материала**

№	Раздел	Количество часов	Количество часов по четвертям			
			I	II	III	IV
1	Легкая атлетика	13	8		-	5
2	Гимнастика	13	-	-	6	7
3	Лыжная (кроссовая) подготовка	15	2	2	10	1
4	Спортивные игры	14	4	10	-	
5	Основы знаний (НРК)	8	2	2	2	2
6	Контрольные тесты	5	2	-	-	3
7	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>18</b>

#### **Планируемые результаты**

##### **Личностные результаты освоения основной образовательной программы:**

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).
6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).
7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).
9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям

сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

### **Метапредметные результаты освоения ООП**

Метапредметные результаты, включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

### **Регулятивные УУД**

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылаясь на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:
- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
- 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. Обучающийся сможет:
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:
  - определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
  - анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
  - свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
  - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
  - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
  - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

#### ***Обучающийся сможет:***

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

#### **Познавательные УУД**

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Обучающийся сможет:

- ✓ подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- ✓ выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- ✓ выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- ✓ объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- ✓ выделять явление из общего ряда других явлений;

- ✓ определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- ✓ строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- ✓ строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- ✓ излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- ✓ самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- ✓ вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- ✓ объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- ✓ выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные /наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- ✓ делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

**Обучающийся сможет:**

- ✓ обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- ✓ определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- ✓ создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- ✓ строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- ✓ создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- ✓ преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- ✓ переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- ✓ строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- ✓ строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- ✓ анализировать/рефлектировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

*Смысловое чтение. Обучающийся сможет:*

- ✓ находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ✓ ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- ✓ устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- ✓ резюмировать главную идею текста;
- ✓ преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- ✓ критически оценивать содержание и форму текста.

Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

*Обучающийся сможет:*

- ✓ определять свое отношение к природной среде;
- ✓ анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- ✓ проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- ✓ прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- ✓ распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- ✓ выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

*Обучающийся сможет:*

- ✓ определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- ✓ осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- ✓ формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- ✓ соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### **Коммуникативные УУД**

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

*Обучающийся сможет:*

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

*Обучающийся сможет:*

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;



- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

### **Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).**

#### **Обучающийся сможет:**

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

#### **Обучающийся научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Обучающийся 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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

### **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 туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

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

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и 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, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и 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 приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

**Легкая атлетика:** беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Спортивные игры:** технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

**Плавание.** Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

**Лыжные гонки:** передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **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. Общефизическая 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, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## Тематическое планирование

1 четверть				
№ урока	Дата	Темы урока	Характеристика основных видов деятельности	Контроль
1	1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Кроссовая подготовка	Выполняют правила ТБ. Развитие общей выносливости	Спортивная одежда и обувь.
3	2	Правила соревнований в беге, прыжках, метании. Развитие координационных способностей. Тестирование бега на 30 и 60 м	Изучают правила соревнований в беге, прыжках, метании. Применяют упражнения. для развития координационных способностей. Оценивают результат в беге на 30м.и 60м.	Оценить результат в беге 30м.
4	3	<i>Выдающиеся успехи отечественных и удмуртских спортсменов.</i> Обучение технике низкого старта. Бег на короткие дистанции.	Изучают успехи отечественных и удмуртских спортсменов запоминают имена. Моделируют технику низкого старта и стартового разбега.	Оценить результат в беге 60 м.
6	4	Тест подтягивание в висе; на гибкость Развитие силовых способностей.	Оценивают результат в подтягивании, гибкости . Применяют упражнения. для развития силовых способностей, гибкости.	Оценка результата в подтягивании в висе.
7	5	Тест челночной бег 3x10 м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, координации	Оценивают результат в прыжка в длину с места. Моделируют исполнение прыжковых упражнений. Применяют упражнения. для развития скоростно-силовых качеств, быстроты, координации..	Оценка результата прыжка в длину с места
8	6	Совершенствование технике бега на длинные дистанции	Моделируют технику бега на длинные дистанции в комфортных условиях.	Оценка результата в беге дистанцию 1000 м.
9	7	Совершенствование техники высокого старта	Оценивают технику бега с высокого старта и стартового разбега .	Оценить выполнение высокого старта в беге 2000 м.
10	8	Совершенствование техники спринтерского бега. Обучение технике финиширования в беге на короткие дистанции.	Моделируют технику бега на короткие дистанции с низкого старта и финиширование.	Оценить выполнение низкого старта.
12	9	Обучение технике эстафетного бега.	Моделируют технику эстафетного бега и передачи эстафетной палочки.	Оценить выполнение техники эстафетного бега и передачи эстафетной

				палочки.
14	10	Закрепление техники прыжка в высоту «перешагиванием» Развитие скоростно-силовых способностей	Моделируют технику разбега прыжка в высоту. Применяют упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	
15	11	Совершенствование техники прыжка в высоту «перешагиванием»	Моделируют технику толчка и перехода через планку прыжка в высоту. Применяют упражнения для развития координации.	Оценить выполнение техники толчка и перехода через планку.
16	12	Учет техники прыжка в высоту «перешагиванием» <i>Физическая культура в современном обществе.</i>	Моделируют технику прыжка в высоту. Применяют упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Изучают основные направления физической культуры цель и их развитие.	Оценить выполнение техники прыжка в высоту «перешагиванием» .
13	13	Инструкция по ТБ на уроках по баскетболу. Совершенствование техники перемещений; остановке прыжком, поворотам. Совершенствование техники ведения мяча	Выполняют правила ТБ. Моделируют технику перемещений; остановок, поворотов, ведения мяча в различных условиях. Применяют упражнения. для развития координации.	
14	14	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении.	Моделируют технику ловли и передачи мяча в различных условиях. Оценивают технику ловли и передачи со сменой места.	Оценить выполнение техники ловли и передачи со сменой места.
15	15	Совершенствование техники: ловли и передачи в движении; сочетание перемещений	Моделируют технику ловли и передачи мяча, в сочетании с перемещениями.	
16	16	Учет техники: ловли и передачи в движении; сочетание перемещений. Техника подбора мяча.	Моделируют технику перемещений. Оценивают технику ловли и передачи.	Оценить выполнение техники ловли и передачи в движении.
17	17	Обучение техники подбора мяча. Совершенствование броска мяча при сопротивлении соперника. Закрепление бросков мяча в корзину по точкам.	Моделируют технику подбора мяча и броска мяча при сопротивлении, бросков мяча в корзину по точкам.	
18	18	Учет бросков мяча в корзину по точкам Обучение техники перехвата мяча.	Оценивают технику бросков мяча в корзину по 5 точкам.	Оценить выполнение технику бросков мяча в корзину по

				5 точкам и попадание.
--	--	--	--	-----------------------

2 четверть				
19(1)		Совершенствование техники штрафного броска.	Моделируют технику штрафного броска в сочетании с другими техническими элементами	
20(2)		Учет техники штрафного броска. Бросок мяча в корзину в движении.	Оценивают технику штрафного броска. Моделируют технику броска мяча в корзину после ловли.	Оценить выполнение техники штрафного броска и попадание в корзину.
21(3)		Совершенствование техники ловли и передачи мяча при встречном движении с отскоком от пола. Вырывание, выбивание мяча.	Моделируют технику ловля и передача, вырывание, выбивание мяч специально созданных условиях.	
22(4)		Совершенствование техники ловли и передачи мяча при встречном движении с отскоком от пола. Учет техники вырывания, выбивания мяча	Моделируют технику ловли и передачи мяча при встречном движении с отскоком от пола. Оценивают технику вырывания, выбивания мяча.	Оценить выполнение техники вырывания, выбивания мяча
23(5)		Учет техники ловли и передачи мяча при встречном движении с отскоком от пола. Обучение технике персональной опеки. Бросок мяча в корзину в движении после ловли.	Оценивают технику ловли и передачи мяча при встречном движении с отскоком от пола Моделируют персональную опеку в игровой ситуации.	Оценить выполнение техники ловли и передачи мяча при встречном движении с отскоком от пола.
24(6)		<i>Достижения удмуртских спортсменов на Олимпийских играх</i>	Изучают основные достижения удмуртских спортсменов на Олимпийских играх, запоминают имена.	Оценить игровые действия в учебно-тренировочной игре.
25(7)		Инструктаж по технике безопасности на занятиях в спортивном зале, во время игры в волейбол. Правила соревнований по волейболу. Развитие ловкости, прыгучести, быстроты	Выполняют правила ТБ. Моделируют стойку игрока, перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Учебно-тренировочная игра волейбол.	
26(8)		Закрепление техники верхней передачи мяча. Развитие прыгучести, координации,	Моделируют технику верхней передачи мяча в стенку; три верхних передачи над собой, три верхних	Оценить технику передвижений

		быстроты.	передачи в стену; верхние передачи мяча в парах на месте	остановок, поворотов.
27(9)		Закрепление техники нижней передачи мяча. Совершенствование техники верхней передачи мяча	Моделируют технику нижней передачи над собой, нижняя передача партнеру; верхняя передача над собой передача партнёру.	.
28(10)		Закрепление техники нижней прямой подачи. Совершенствование техники нижней передачи мяча	Моделируют технику подбрасывания мяча ударное движение заменить ловлей мяча; подача мяча в направлении своего партнера	.
29(11)		Учет технике верхней передачи мяча Закрепление техники нижней прямой подачи	Оценивают технику верхней передачи мяча партнеру. Моделируют подбрасывание мяча, ударное движение, нижнюю прямую подачу мяча.	Оценить технику верхней передачи мяча партнеру.
30(12)		Учет техники нижней передачи мяча Совершенствование техники нижней прямой подачи	Оценивают технику нижней передачи мяча. Моделируют технику нижней прямой подачи.	Оценить технику нижней передачи мяча
31(13)		Совершенствование техники верхней прямой подачи. Блокирование. Техника передвижений остановок, поворотов	Моделируют подбрасывание, мяча ударное движение. Моделируют технику верхней прямой подачи мяча, постанова блока.	Оценить технику передвижений остановок, поворотов.
32(14)		Учет техники верхней прямой подачи Контроль освоения технических приёмов игры в волейбол	Оценивают технику верхней верхней прямой подачи. Учебно-тренировочная игра волейбол применением изученных технических приёмов.	Оценить технику верхней прямой подачи.

### 3 четверть

33(1)		ТБ на уроках по лыжной подготовке. Требования к одежде и обуви занимающихся Скользящий шаг.	Выполняют правила ТБ. Изучают требования к одежде и обуви на занятиях лыжной подготовке. Моделируют технику передвижения скользящим шагом на учебном кругу.	
34(2)		<b>История развития лыжного спорта в Удмуртии.</b> Совершенствование техники скользящего шага в попеременном двухшажном ходе (П 2хш Х)	Моделируют технику передвижения по пересеченной местности попеременным двухшажным ходом(П 2хш Х). Изучают историю развития лыжного спорта в Удмуртии..	Оценить технику одноопорного скольжения .
35(3)		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода(П 2хш Х) .Тренировочное прохождение дистанции	Моделируют технику согласованности работы рук и ног при отталкивании в (П 2хш Х).Используют упражнения для развития общей выносливости.	
36(4)		Учет техники попеременного двухшажного хода(П 2хш Х).Тренировочное прохождение дистанции	Оценивают технику попеременного двухшажного хода(П 2хш Х). Моделируют прохождение дистанции с применением изученных ходов.	Оценить технику попеременного двухшажного хода (П 2хш Х).
37(5)		Закрепление техники одновременного одношажного хода.(О 1 Х ). Закрепление	Моделируют согласованность работы рук и ног при отталкивании в (О 1 Х), поворота упором при спуске	



		поворотам в движении	с горы.	
38(6)		Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Обучение техники одновременного двухшажного хода(О 2х X ).	Моделируют согласованность работы рук и ног при отталкивании в (О 1 X ). Моделируют технику выполнения передвижения по учебной лыжне одновременным двухшажным ходом (О 2х X ).	
39(7)		Учет техники одновременного одношажного хода.(О 1 X ). Совершенствование техники поворота в движении	Оценивают технику одновременного одношажного хода. (О 1 X ). Моделируют технику выполнения поворота в движении переступанием.	Оценить технику одновременного одношажного хода. (О 1 X ).
40(8)		Закрепление техники одновременного двухшажного хода(О 2х X . )Учет техники поворота в движении	Моделируют согласованность работы рук и ног при отталкивании в(О 2х X ). Оценивают технику поворота в движении переступанием.	Оценить технику поворота в движении переступанием.
41(9)		Совершенствование техники одновременного двухшажного хода(О 2х X ). Преодоление бугров и впадин.	Моделируют передвижение по учебной лыжне с применением одновременного двухшажного хода(О 2х X ) Моделируют технику преодоление бугров и впадин при спуске.	.
42(10)		Учет техники одновременного двухшажного хода(О 2х X .)Преодоление бугров и впадин	Оценивают технику одновременного двухшажного хода (О 2х X . ) Моделируют технику преодоление бугров и впадин при спуске.	Оценить технику одновременного двухшажного ход (О2х X ).
43(11)		Преодоление бугров и впадин. Спуски наискось	Моделируют технику преодоление бугров и впадин при спуске. Спуск наискось.	
44(12)		Учет техники преодоление бугров и впадин Тренировочное прохождение дистанции 3 км	Оценивают технику преодоление бугров и впадин Используют упражнения для развития скоростной выносливости.	Оценить технику: преодоления бугров и впадины и прохождение дистанции 3 км.
45(13)		Совершенствование техники поворота упором. Подъем скользящим шагом и бегом.	Моделируют технику поворота упором и подъем скользящим шагом и бегом в гору.	.
46(14)		Учет техники поворота упором. Тренировочное прохождение дистанции до 5 км.	Моделируют технику поворота упором. Используют упражнения для развития общей выносливости.	Оценить технику выполнения поворота упором, прохождение дистанции 5 км
47(15)		Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастики.	Выполняют правила ТБ. Моделируют технику	.

		Разучивание и совершенствование упражнений по гимнастики. Строевые упражнения	выполнения кувырков. Моделируют строевые упражнения.	
48(16)		Обучение техники кувырка вперёд и назад (слитно) .Выполнение строевых команд	Моделируют технику выполнения кувырка вперёд и назад (слитно). Моделируют выполнение поворотов в движении направо, палево.	Оценить технику кувырка вперёд и назад (слитно).
49(17)		Учет техники кувырка вперёд и назад(м) в стойку на лопатки,(д) мост из положения стоя	Оценивают технику выполнения кувырка вперёд и назад(м) в стойку на лопатки ,(д) мост из положения стоя	Оценить технику кувырка вперёд и назад стойку на лопатках, «мост».
50(18)		Упражнения с гимнастической скакалкой. Обучение техники (д) кувырка назад в полушпагат,(м)стойка на голове и руках с согнутыми ногами	Моделируют выполнение общеразвивающие упражнений со скакалкой. Моделируют технику выполнения: (д)кувырок назад в полушпагат, (м)стойка на голове и руках с согнутыми ногами.	

#### 4 четверть

<b>4 четверть</b>				
51(1)		Учет техники(д) кувырка назад в полушпагат, (м)стойка на голове и руках с согнутыми ногами	Оценивают технику выполнения (д) кувырка назад в полушпагат, (м) стойка на голове и руках с согнутыми ногами.	Оценить технику выполнения (д) кувырка назад в полушпагат, (м) стойка на голове и руках с согнутыми ногами.
52(2)		Совершенствование техники (м) кувырка назад в упор стоя ноги врозь(д) мост поворот в упор Обучение техники опорного прыжка через козла: в длину(м)коня в ширину(д).	Моделируют технику выполнения: (м) кувырок назад в упор стоя ноги врозь (д) мост поворот в упор. Моделируют выполнение: опорного прыжок согнув ноги (козел в длину)(м), боком(конь в ширину) с поворотом на 90.	
53(3)		Учет техники (м) кувырка назад в упор стоя ноги врозь(д) мост поворот в упор Закрепление техники опорного прыжка через козла: в длину(м)коня в ширину(д)	Оценивают технику выполнения кувырка назад в упор стоя ноги врозь(д) мост поворот в упор. Моделируют технику выполнения опорного прыжка: согнув ноги(козел в длину)(м). боком(конь в ширину)(д)с поворотом на 90 с разбега.	
54(4)		Совершенствование техники опорного прыжка через козла: в длину (м ) коня в	Моделируют технику выполнения опорного прыжка: согнув ноги (козел в длину) (м)	

		ширину (д). Обучение техники: (м) Длинный кувырок вперед (д) мост поворот в упор	Боком (конь в ширину) (д) с поворотом на 90 с разбега. . Моделируют технику выполнения: (м)длинный кувырок вперед, (д) мост поворот в упор	
55(5)		Учет техники опорного прыжка через козла в длину (м) коня в ширину(д Обучение техники:(м)стойки на голове и руках (д) мост поворот в упор)	Моделируют технику выполнения опорного прыжка: согнув ноги (козел в длину ) (м) Боком (конь в ширину), (д) с поворотом на 90 с разбега. Моделируют технику выполнения: (м) стойка на голове и руках, (д) мост поворот в упор)	Оценить технику выполнения опорного прыжка.
56(6)		Совершенствование техники: (м) стойки на голове и руках (д) мост поворот в упор. Совершенствование техники акробатического соединения Закрепление техники Длинный кувырок вперед (д) мост поворот в упор.	(м) стойки на голове и руках (д) мост поворот в упор А.) Моделируют выполнение акробатической комбинации и длинного кувырка вперед. (д) мост поворот в упор.	
57(7)		Учет техники (м) Длинный кувырок вперед: стойки на голове и руках (д) мост поворот в упор стоя на одном колене.	Оценивают технику выполнения: (м) Длинный кувырок вперед, (д) мост поворот в упор стоя на одном колене.	Оценить технику выполнения длинного кувырка вперед, «мост».
58(8)		Учет техники: (м) стойки на голове и руках (д) мост поворот в упор. Совершенствование техники акробатического соединения.	Оценивают технику выполнения: (м)стойки на голове и руках (д) мост поворот в упор. Моделируют выполнение акробатической комбинации из ранее изученных элементов.	Оценить технику выполнения стойки на голове и руках, «мост»,
59(9)		Учет техники исполнения акробатического соединения.	Оценивают технику исполнения акробатического соединения.	Оценить технику исполнения акробатического соединения.
60(10)		Вводный инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники спринтерского бега	Выполняют правила ТБ. Моделируют специальные беговые упражнения, ускорения.	
61(11)		Совершенствование техники метания мяча на дальность с места. Закрепление техники прыжка в длину с разбега	Моделируют технику выполнения: метание мяча выпуск мяча, траектория полета мяча. Моделируют технику прыжка в длину с разбега (отталкивание)	Оценить технику метания мяча на дальность с места
62(12)		Учет техники метания мяча на дальность с разбега Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Визуально оценивают действия, корректируют технику выполнения метания. Моделируют технику прыжка в длину с разбега.	Оценить технику метания мяча на дальность с разбега.
63(13)		Развитие выносливости. Учет техники прыжка в длину с разбега. Эстафетный бег	Моделируют рваный бег, ускорения. Оценивают технику прыжка в длину с разбега. Моделируют передачу эстафетной палочки в различных условиях.	Оценить технику прыжка в длину с разбега.
64(14)		Отработка упражнений теста	Выполняют тест: Прыжок в длину с места.	Оценить

		общефизических качеств. Способствовать развитию силы	Подтягивание в висе. Моделируют выполнение упражнений направленных на развитие силы.	выполнение теста
65(15)		Отработка упражнений теста общефизических качеств. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, координации. Бег по виражу	Выполняют тест: Челночный бег 3х 10м. Наклон вперед из положения стоя. Моделируют выполнение упражнений направленных на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, координации. Моделируют технику бега по виражу	Оценить выполнение теста
66(16)		Отработка упражнений теста общефизических качеств. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты. Эстафетный бег	Моделируют выполнение: специальных прыжковых упражнений. Моделируют выполнение: прыжка в длину с 3-шагов разбега. Бег 60 м. Передача и прием эстафетной палочки на месте и ходьбе.	Оценить выполнение теста и выполнение передачи и прием эстафетной палочки бега.
67(17)		Мини-футбол: ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием, лежащих и стоящих предметов). Удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча).	Моделируют выполнение: Бег «змейкой» спиной вперед. Бег спиной вперед между стойками. Передвижение скрестным и приставными шагами. Ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов). Моделируют выполнение: удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча). Футбол теннисным мячом.	
68(18)		Мини-футбол: остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека.	Выявляют физические качества и их связь с физической подготовленностью человека. Выполняют технические приемы в учебной игре.	

### Описание материально-технического обеспечения

#### Список литературы

##### Для учителя:

1. Матвеев А.П. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М. Просвещение, 2012.
2. Киселев П.А., Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). – М.: Издательство «Глобус», 2009 - 340с.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998 - 271с.
4. Лепешкин В.А. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы: методическое пособие. – М., Дрофа, 2006.
5. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. Методические рекомендации. Практические материалы. 5 – 9 классы. «ВАКО» Москва 2009 – 399с
6. Конева Е.В. Спортивные игры :правила, тактика, техника. Ростов-на Дону «Феникс» 2004.

Для учащихся:

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 8-9 класс: учебник для общеобразовательных организаций.-М.: Просвещение,2015.

**Контрольно-измерительные материалы  
Уровень физической подготовленности**

	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 30м. (сек)	5,8	5,5-4,8	4,7	6,1	5,9-5,0	4,9
2	Бег 60м. (сек)	10,5	10,0	9,7	11,4	10,9	10,6
3	Бег 2000м. (мин)	10.20	9.55	9.30	13.00	12.10	11.40
4	Подтягивание (раз)	3	5	7	8	9	11
5	Челночный бег (3x10м)	9,0	8,7-8,1	8,0	9,9	9,4-8,7	8,6
6	Прыжок в длину с места (см.)	170	180	190	140	150	155
7	Наклон вперед (см)	6	8	10	10	12	18
8	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин (раз)	27	30	36	22	25	30
9	Метание мяча на дальность (м, см)	28	30	35	16	18	21
10	Лыжные гонки						
	2 км	13.30	12.30	12.00	14.00	13.30	13.00
	3 км	19.10	18.45	17.45	23.10	22.30	21.30
	5 км	29.30	27.30	26.00	30.00	28.30	27.00

## Тестовые задания по проверке основ знаний

### 1. Что означает термин «Здоровье»?

- а) состояние при котором отсутствуют болезни
- б) духовно-нравственное и физическое благополучие
- в) отсутствие болезней духовно-нравственное, психическое и физическое благополучие
- г) относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям.

### 2. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?

- а) на личность в целом
- б) на сердечно-сосудистую систему
- в) на продолжительность жизни
- г) на нервную систему

### 3. Что понимается под термином «средства физической культуры»?

- а) гигиенический фактор
- б) физические упражнения
- в) спортивные оборудование и инвентарь
- г) подвижные и спортивные игры

### 4. К чему следует стремиться при развитии гибкости?

- а) к достижению максимальной амплитуды движений в основных суставах
- б) к гармоничному увеличению подвижности основных суставов
- в) к оптимальной амплитуде движений в коленном и тазобедренном суставах

### 5. Как назвать человека, систематически занимающегося доступными физическими упражнениями с целью укрепления здоровья гармонического развития и физического совершенствования?

- а) физкультурник                      б) спортсмен                      в) олимпиец                      г) чемпион

### 6. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?

- а) общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения
- б) бег с различной скоростью и продолжительностью.
- в) эстафеты с набором различных заданий

### 7. Как назвать упражнения куда относятся выполнение поворотов, перестроений, расчета, маршировки?

- а) ОРУ                      б) акробатические                      в) строевые                      г) вольные упражнения

### 8. Основатель баскетбола

- а) Джеймс Нейсмит                      б) Паганини                      в) Тэтчер                      г) Джеймс Бонд

### 9. Что означает жест баскетбольного судьи – вращение сжатыми кулаками перед грудью?

- а) пробежка    б) штрафной удар    в) тайм аут                      г) спорный мяч

### 10. Кто является легендой лыжного спорта из Удмуртии?

- а) Г.А. Кулакова                      б) Р.Г. Сметанина                      в) А.В. Резцова                      г) В. Медведцев

### 11. Девиз олимпийских игр:

- а) Давай, Давай Скорей!                      в) Выше. Дальше. Быстрее.
- б) Быстрее. Выше. Сильнее.                      г) Главное не победа, а участие!

### 12. Каковы причины нарушения осанки?

- а) неправильная организация питания
- б) слабая мускулатура тела
- в) увеличение роста человека

**13. Назовите название конечной фазы при прыжках**

- а) группировка
- б) приземление
- в) вылет
- г) основная стойка

Ключ ответов		
1в	5а	9а
2а	6б	10а
3б	7в	11б
4а	8а	12б
		13б

**Проверочный тест: Основы знаний (легкая атлетика)**

**1. При беге на какие дистанции применяется низкий старт.**

- 1) 1500 м.
- 2) 3000 м.
- 3) 100 м.
- 4) все ответы верные

**2. Сколько попыток дается при прыжках в высоту?**

- 1) одна
- 2) три
- 3) пока высота не будет взята
- 4) как решит судья соревнований

**3. Сколько времени отводится участнику на выполнения попытки в прыжках в высоту?**

- 1) две минуты
- 2) 30 секунд
- 3) 10 секунд
- 4) время не ограничивается

**4. Разрешается ли участнику переносить попытку на следующую высоту, если две предыдущие попытки оказались неудачными?**

- 1) да
- 2) нет

**5. Считается ли попыткой если участник совершив разбег, но, не выполнив прыжок задел ногой мат.**

- 1) нет
- 2) да
- 3) на усмотрение судьи

**6. Как распределяется вес бегуна при низком старте по команде «НА СТАРТ»**

- 1) равномерно на правую и левую ногу
- 2) равномерно на руки и на ноги
- 3) равномерно на правую ногу и левую руку
- 4) на левую ногу и правую руку

**7. По команде «ВНИМАНИЕ» при низком старте бегун**

- 1) выпрямляет сзади стоящую ногу
- 2) сгибает руки
- 3) подает вес тела на руки
- 4) ждет следующую команду, ничего не делая

**Проверочный тест: Основы знаний (лыжная подготовка)**

**1. Несуществующий способ подъема на лыжах в гору:**

- 1) «ёлочкой»            2) «лесенкой»            3) «ступенькой»

**2. Ход, которым можно идти в лыжных гонках свободным стилем**

- 1) коньковый и попеременный классический    2) коньковый    3) коньковый и классический

**3. После окончания отталкивания палками в одновременном ходе ноги находятся по отношению к лыжне:**

- 1) вертикально                            2) отклонены назад                            3) колени наклонены вперед

**4. Что такое биатлон?**

- 1) лыжное двоеборье                            2) стреляющие лыжники                            3) забег на лыжах

**5. Первые симптомы обморожения**

- 1) покраснение                            2) посинение                            3) побеление                            4) отёк



Принято на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 26.08.2014 г.

### Критерии оценивания подготовленности учащихся

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

**Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

#### Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

##### Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

### Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

### Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

## Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся нет темпа роста показателей физической подготовленности.

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 программы: 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 разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность

