

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Республики Тыва  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
"ТЕС-ХЕМСКИЙ КОЖУУН РЕСПУБЛИКИ ТЫВА"  
МБОУ У-Шынаанская СОШ

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по УВР  
Куулар Д.Б. Куулар Д.Б.  
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
и.о. директора  
Араваа Ч.В. Араваа Ч.В.  
Приказ №1/6 от «31» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**  
**физическая культура**  
**на 2024-2025 учебный год**

Учитель: Дапый-оол Р.К.

Класс: 8

Всего часов в год: 102

Всего часов в неделю: 3

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Лях, А.А.Зданевича (М.: Просвещение,2011).

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Конституции Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);

- Конвенции о правах ребенка

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2013 №273-ФЗ;

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 (далее - ФГОС основного общего образования);

- Приказа Министерства просвещения России от 20 мая 2020 года № 254 "Об утверждении Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (в редакции от 13.03.2021 г.);

- Перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" (Зарегистрирован 20.04.2021 № 63180);

- Федерального закона «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29.12.2012г

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г №373 « Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);

- Письмо МО и Н РФ от 28 октября 2015г. №08- 1786 «О рабочих программах учебных предметов»;

- Приказа МО и Н РФ №1576 от 31 декабря 2015г №1576 «О внесении изменений в ФГОС ООО»;

- Конституции Республики Тыва (принята 06.05.2001 г.); - Закона Республики Тыва от 21 июня 2014г. №2562 ВХ-І «Об образовании в Республике Тыва»;

- Приказа Министерства образования и науки Республики Тыва от \_\_\_\_\_г. №\_\_\_ «О формировании примерного календарного учебного графика образовательных организаций Республики Тыва, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2023-2024 учебном году».

- Учебного плана МБОУ «У-Шынаанская СОШ» на 2023-2024; годового учебного календарного графика на 2023-2024 учебный год, утвержденный приказом № 1/52023г

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 4.12.2007г. №-329-ФЗ (ред. От 21.04.2011г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. №-751;

Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. №-1312 (ред. От 30.08.2010г.);

- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 9.05.1998г. №1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р;

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. №-06-499;

- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №-163-р.

- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

Изучение физической культуры направлено на **достижение следующих целей:**

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни;
- овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Задачи** физического воспитания учащихся 1-4 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

## **МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно учебному плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 8 классе – 102 часа (3 ч в неделю, 34 учебные недели). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30.08.2010г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета “Физическая культура” использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

## **И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **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 личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- « демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### • **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для

себя новые задачи в 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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

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

*В области нравственной культуры:*

» способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Кроссовая подготовка** длительный бег на выносливость

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

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

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

**Распределение учебных часов по разделам программы**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>84</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Лёгкоатлетические упражнения	22
1.3	Кроссовая подготовка	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.5	Лыжная подготовка	14
1.6	спортивные игры волейбол	16
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>18</b>
2.1	Подвижные игры на основе баскетбола	18
	<b>итого</b>	<b>102</b>

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств  
8 - класс**

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 2000 м, мин 3000м	16.30	17.30	18.30	12.30	13.30	14.30
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	42	37	28	27	22	18
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

**Календарно – тематическое планирование в 8 классе**

№ уро ка	Тема урока	кол-	Д/З	Дата проведения	
				план	факт
<b>Легкая атлетика 11 часов</b>					
1.	Инструктаж по ТБ на уроках легкая атлетика	1	повторить ТБ на уроках л/а	5.09	
2	Низкий старт ( 30-40м)	1	упражнения для ног	6.09	
3	Низкий старт (30-40м)	1	упражнения для развития силы ног	6.09	
4	Финальное усилие. Эстафетный бег	1	упражнения на дыхание	12.09	
5	Бег на результат 60м	1	повторить ОРУ	13.09	
6	Метание мяча на дальность	1	упражнения для рук и ног	13.09	
7	Метание мяча на дальность.	1	повторить ОРУ	19.09	
8	Метание мяча на дальность.	1	упражнения для ног	20.09	
9	Развитие силовых и координационных способностей.	1	упражнения для ног	20.09	
10.	Прыжок в длину с разбега.	1	прыжки на двух ногах 40 раз	26.09	
11	Прыжок в длину с разбега.	1	прыжки со скакалкой за 1 мин	27.09	
<b>Кроссовая подготовка 8ч</b>					
12	Бег (15 мин). Преодоление вертикальных препятствий.	1	повторить ОРУ	27.09	
13	Бег (16мин). Преодоление вертикальных препятствий.	1	упражнения для ног	3.10	
14	Бег (17) Преодоление горизонтальных препятствий	1	повторить отжимание	4.10	
15	Бег (17) Преодоление горизонтальных препятствий	1	упражнения на дыхание	4.10	
16	Бег (18 м). преодоление препятствий	1	упражнения на кисти рук	10.10	
17	Бег (18 м). преодоление препятствий	1	приседание за 1 мин	11.10	
18	Переменный бег	1	упражнения для ног	11.10	
19	Бег 2 км.	1	упражнения для ног и рук	17.10	
<b>Гимнастика с элементами акробатики 14ч</b>					
20	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1	повторить ТБ на уроках гимнастики	18.10	
21	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево	1	упражнения на дыхание	18.10	
22	Кувырок назад и вперед.	1	комплекс утренней гимнастики	24.10	
23	Кувырки назад в и вперед	1	повторить ОРУ	25.10	
24	«Мост» из положения стоя	1	упражнения для рук	25.10	
25	«Мост» из положения стоя	1	прыжки через скакалку	29.10	
26	Длинный кувырок вперед	1	повторить группировку	8.11	
27	Длинный кувырок вперед.	1	упражнения на гибкость	19.11	
28	Прыжок способом «согнув ноги»	1	повторить кувырок назад	13.11	
29	Прыжок способом «согнув ноги»	1	упражнения на равновесие.	15.11	
30	Прыжок способом «ноги врозь»	1	упражнения на гибкость.	20.11	
31	Прыжок способом «ноги врозь»	1	повторить кувырок вперед	20.11	
32	ОРУ в парах	1	повторить ОРУ в парах	22.11	
33	Опорный прыжок	1	прыжки через скакалку	27.11	
<b>Баскетбол 18 часов</b>					
34	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола.	1	повторить ТБ по баскетболу	27.11	
35	Стойки и передвижения, повороты,	1	повторить стойка и	29.11	

	остановки		передвижения		
36	Ловля и передача мяча	1	ловля мяча	4.12	
37	Ловля и передача мяча	1	упражнения для рук	4.12	
38	Ведение мяча с сопротивлением	1	придумать ОРУ на месте	6.12	
39	Ведение мяча с сопротивлением	1	ведение мяча	10.12	
40	Ведение мяча с сопротивлением	1	повторить ОРУ с мячом	11.12	
41	Бросок мяча на месте	1	бросок мяча	13.12	
42	Бросок мяча на месте	1	отжимание	18.12	
43	Бросок мяча в движении.	1	бросок мяча в движении	18.12	
44	Бросок мяча в движении	1	прыжки на месте 30р	20.12	
45	Штрафной бросок.	1	штрафной бросок	25.12	
46	Штрафной бросок.	1	повторить ОРУ на месте	25.12	
47	Индивидуальная техника защиты	1	прыжки со скакалкой за 1 мин	27.12	
48	Индивидуальная техника защиты	1	отжимание за 1 мин	14.01	
49	Тактика игры.	1	приседание за 1 мин	5.01	
50	Тактика игры.	1	упражнения на дыхание	18.01	
51	Развитие кондиционных и координационных способностей	1	упражнения для ног и рук	21.01	
<b>Лыжная подготовка 14часов</b>					
52	Инструктаж на уроках лыжной подготовки	1	повторить ОРУ	22.01	
53	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов	1	повторить правила соревнований	25.01	
54	Совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов	1	упражнения на внимание	28.01	
55	Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Торможение плугом	1	повторить ОРУ	29.01	
56	Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Поворот плугом.	1	упражнения для ног и рук	29.01	
57	Совершенствование техники лыжных ходов во время прохождения дистанции 2 км.	1	песня о спорте	5.02	
58	Контрольная гонка 2 км	1	повторить ОРУ	5.02	
59	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью по пересеченной местности	1	бег спиной вперед	7.02	
60	Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности	1	придумать ОРУ на месте	12.02	
61	Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности	1	загадки о спорте	12.02	
62	Дистанция 3 км на время	1	упражнения на восстановление дыхания	14.02	
63	Контрольный урок на дистанцию 3 км	1	упражнения на дыхание	19.02	
64	Совершенствование навыков катания с горок	1	приседание за 30с	19.02	
65	Совершенствование навыков катания с горок	1	повторить ОРУ	21.02	
<b>Волейбол 16часов</b>					
66	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола	1	повторить ТБ	26.02	

67	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	приседание на одной ноге	26.02	
68	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	повторить отбивание мяча	28.02	
69	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	повторить ОРУ	4.03	
70	Прием мяча после подачи	1	прием мяча	5.03	
71	Прием мяча после подачи	1	упражнения для ног	7.03	
72	Подача мяча.	1	подача мяча	11.03	
73	Подача мяча.	1	повторить отжимание	12.03	
74	Нападающий удар (н/у.).	1	нападающий удар	14.03	
75	Нападающий удар (н/у.).	1	приседание за 1 мин	18.03	
76	Нападающий удар (н/у.).	1	упражнения на кисти рук	19.03	
77	Развитие координационных способностей.	1	отжимание за 30с	21.03	
78	Развитие координационных способностей.	1	упражнения для ног	25.03	
79	Тактика игры.	1	придумать ОРУ с мячом	4.04	
80	Тактика игры.	1	прыжки со скакалкой за 1 мин	8.04	
81	Тактика игры.	1	упражнения для ног и рук	9.04	
<b>Кроссовая подготовка 10 часов</b>					
82	Инструктаж по ТБ. Преодоление горизонтальных препятствий	1	упражнения для ног	11.04	
83	Преодоление горизонтальных препятствий	1	бег на месте	15.04	
84	Развитие силовой выносливости.	1	песня о спорте	16.04	
85	Развитие силовой выносливости	1	приседание за 30с	18.04	
86	Переменный бег	1	упражнения для развития силы ног	22.04	
87	Переменный бег	1	упражнения на дыхание	23.04	
88	Кроссовая подготовка	1	отжимание за 30с	25.04	
89	Кроссовая подготовка	1	прыжки на месте за 1 мин	29.04	
90	Развитие силовой выносливости	1	подготовиться к зачету	30.04	
91	Развитие силовой выносливости	1	повторить ОРУ	2.05	
<b>Легкая атлетика 11 часов</b>					
92	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	бег на месте	6.05	
93	Низкий старт.	1	повторить СБУ	7.05	
94	Финальное усилие. Эстафетный бег	1	прыжки со скакалкой	9.05	
95	Развитие скоростных способностей.	1	повторить низкий старт	13.05	
96	Развитие скоростной выносливости	1	отжимание за 1 мин	14.05	
97	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	метание мяча	16.05	
98	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе	20.05	
99	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	приседание за 1 мин	21.05	
100	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.	1	прыжок в высоту	23.05	
101	Прыжок в длину с разбега.	1	прыжки на месте	27.05	
102	Повторение пройденного материала	1	прыжки со скакалкой	28.05	



