

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ – СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1  
Г. АРКАДАКА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР  
МБОУ-СОШ №1  
\_\_\_\_\_/ Княжева И.В./  
«29» августа 2014 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ-СОШ №1  
\_\_\_\_\_/Марченко Н.С./  
Приказ № 289  
от 29 августа 2014 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

**Назакатова Виктора Сановбаровича**

учителя физической культуры

МБОУ-СОШ №1 г. Аркадака

Саратовской области

**8-х общеобразовательных классов**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от 29 августа 2014 г.

«Рассмотрено»  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_/Елисеева Е.И./  
Протокол №1  
от 29 августа 2014 г.

2014 – 2015 учебный год

## Календарно – тематическое планирование по физической культуре

**Класс 8**

**Учитель: Назакатов Виктор Сановбарович**

**Количество часов**

**Всего** 105 часа; **в неделю** 3 часа.

**Плановых контрольных уроков** - , **зачетов**- , **тестов**- ч;

**Административных контрольных уроков**     - ч.

**Планирование составлено на основе** ФГОС ООО **Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 8-х классов»** В.И. Лях, А.А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2011 г.).

**Учебник:** Физическая культура 1- 4 классы; 5 – 9 классы; под редакцией В.И. Лях, 2011г.

**Дополнительная литература:** В.А. Трубин – Обучение коньковому ходу. Физическая культура в школе, 2012г.;  
В.В. Осинцев – Уроки лыжной подготовки.; Н.Н. Трутнева – Уроки волейбола. «Физическая культура. Все для учителя», 2014г.

## **Концепция программы:**

### **I. Актуальность развития физической культуры и спорта**

Основной целью физической культуры в школе является сохранение здоровья учащихся и привитие потребности в физической активности в течение всей жизни. Статистика свидетельствует, что в нашей стране регулярно занимаются физической культурой только 11% населения, в то время, как население других стран достигает численности до 50%.

Малоподвижный образ жизни сказывается не только на здоровье нации, но и на продолжительности жизни. Так продолжительность жизни россиянина достигает 67 лет, а в других экономически развитых государствах – 80 лет.

Таким образом, для укрепления здоровья нации необходимо пропагандировать массовые занятия физической культурой и создавать условия для проведения таких занятий, как на свежем воздухе, так и в помещениях. Основной целью спортивной деятельности является развитие физического потенциала ученика и предоставление ему возможности реализовать себя. К сожалению, показатели здоровья учеников оставляют желать лучшего. Состояние здоровья детского населения и студенческой молодежи вызывает определенные опасения специалистов. Так, по данным НИИ педиатрии (С.В. Хрущев. 2009), 20 % детей 6 - 7 лет не готовы к обучению в школе; у 50 % детей школьного возраста отмечаются отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата; 30 % детей имеют нарушения в сердечно - сосудистой и дыхательной системах; около 70 % детей страдают от гиподинамии. За годы обучения в школе в 5 раз возрастает число нарушений зрения и осанки, в 4 раза увеличивается количество нарушений психического здоровья, в 3 раза увеличивается число детей с заболеваниями органов пищеварения и т.п. При этом отмечается четкая зависимость числа и характера нарушений в состоянии здоровья школьников от объема и интенсивности учебных нагрузок. В последнее время спорту уделяется значительное внимание со стороны государства и общества. Сегодня решаются проблемы массового спорта, который рассматривается не только как возможность открывать новые таланты, но и как составная часть здорового образа жизни. Именно в школьном возрасте закладываются и формируются жизненные ценности, составная часть которых - физическое и нравственное здоровье. Данная концепция определяет цель, задачи, стратегические ориентиры, возможные механизмы совершенствования и оптимизации работы

по развитию физической культуры и спорта в нашем образовательном учреждении.

## **II. Ресурсы развития физической культуры и спорта в нашем образовательном учреждении**

Основными ресурсами развития физической культуры и спорта являются:

- кадровое обеспечение;
- материально-техническое обеспечение;
- программно-методическое, научно-методическое и дидактическое обеспечение;
- спортивно-массовые мероприятия.

### **1. Кадровое обеспечение.**

Систематически прохожу курсы повышения квалификации по специальности, которые позволяют мне получать наиболее современные материалы, необходимые для развития собственного профессионального уровня и обновления образовательного процесса по физической культуре.

В межкурсовой период регулярно обучаюсь на методических семинарах Сар ИПК и ПРО, которые дают мне возможность прикоснуться к инновационному опыту своих коллег, самому поделиться открытиями и почувствовать уверенность в своих силах.

### **2. Материально-техническое обеспечение**

В нашем общеобразовательном учреждении имеется спортивный зал, универсальная площадка для спортивных игр, физкультурно-спортивный комплекс, оборудованы дополнительные места для организации и проведения третьего урока физической культуры, установлено тренажерное оборудование.

Оснащены инвентарем и оборудованием для обучения спортивным играм: волейбол, баскетбол, футбол, гандбол это - волейбольные стойки, баскетбольные фермы, футбольные и гандбольные ворота, мячи соответственно каждому виду спорта.

Гимнастическое оборудование: параллельные брусья, разновысотные брусья, гимнастический конь, козел, подкидные мостики, стандартные перекладины и прочее оборудование для освоения базового раздела учебной программы "гимнастика" - имеются в полном объеме.

### **3. Программно-методическое, научно-методическое и дидактическое**

**обеспечение** осуществляется через исследовательскую, экспертную деятельность, приобретение научно-методических рекомендаций, а также руководство деятельностью экспериментальной площадки, в подготовке и опубликовании своих собственных методических разработок и материалов, в обобщении опыта по проблемам физической культуры и спорта. Осуществляется работа по разработке и написанию рабочих учебных программ, программ дополнительного образования, авторских инновационных методик на CD и DVD.

Для учащихся имеющих отклонения в состоянии здоровья используется "Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений «Физическая культура 1-11 классы»"(А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, Л.В. Каверкина).

В 2011 году приобретены методические рекомендации «Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня» (И.С.Бегун, М.В.Анисимова), «Об организации занятий и аттестации по физической культуре учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья» (О.И. Водяницкая, М.А. Грибачева), «Примерные программы по плаванию от 2 до 18 лет» (Ю.А.Семенов, Т.А. Протченко).

Кроме инновационных программ, рекомендуемых Министерством образования и науки РФ, использую авторские программы, которые успешно выдержали экспертизу.

**4. Спортивно-массовая деятельность** является неотъемлемой частью физического воспитания в образовании и решает ряд задач, в числе которых:

- привлечение максимального количества учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- организация активного досуга;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства;
- укрепление здоровья и пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся и воспитанников;
- успешная социализация и адаптация обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей – инвалидов;
- отвлечение от негативных проявлений современной жизни;
- формирование гражданской идентичности обучающихся в условиях поликультурного и поликонфессионального общества;

- устранение причин и условий, способствующих проявлениям национализма и экстремизма.

В целях сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирования устойчивого интереса к занятиям физической культуры и спорта в системе образования школы проводятся спартакиады для различных возрастных групп:

- спартакиада обучающихся начальной школы;
- спартакиада обучающихся основной школы;
- спартакиада обучающихся средней школы.

После школьного уровня проводятся спартакиады муниципального уровня.

Спартакиада проводится ежегодно с 1 сентября по 30 июля и состоит из двух этапов. На каждом этапе в соревнованиях участвуют обучающиеся по возрастным категориям и победители предыдущих этапов.

1 этап – соревнования в образовательном учреждении по возрастным категориям;

2 этап – соревнования в муниципальном районе.

На внутришкольном этапе в 2012 году приняло участие 317 обучающихся, что на 37 человек больше по сравнению с предыдущим годом.

В каникулярное время в рамках Спартакиады проводились спортивно-развлекательные праздники, фестивали и соревнования по различным видам спорта «Серебряный волан», «Хрустальная капелька», «Елка в кроссовках», «Рождественские спортивные игры», «Белая ладья», «Красота в движении – здоровье с детства», «Новогодний серпантин», «Волшебная клюшка», в которых приняли участие 100% обучающихся школы.

Во исполнение Указа Президента РФ в 2011 и 2012 годах были проведены «Президентские состязания» и впервые состоялись «Президентские спортивные игры». Соревнования охватили все уровни образования и показали массовое участие обучающихся с учетом введения новых видов спорта (бадминтон, волейбол, уличный баскетбол, велосипедный спорт).

Не смотря на положительную динамику вовлечения детей и подростков в регулярные занятия физической культурой и спортом, остается большая категория детей не охваченных не увлеченных систематическими занятиями спортом. С этой целью стараюсь разнообразить, а также улучшать качество физкультурно-оздоровительных и спортивно- массовых услуг.

Серьезное внимание уделяется организации учебно-тренировочных занятий по восточным единоборствам (самбо, каратэ, айкидо, дзюдо, сумо, капоэйра, тхеквон-до).

С целью привития основ здорового образа жизни 1 раз в месяц провожу Дни здоровья, во время которых организую спортивные соревнования по возрастным категориям. В последние годы привлекаю родительскую общественность. Такие соревнования как «Самая спортивная семья», «Мама, папа и я», «Самая дружная семья» помогают сплотить членов семьи и сделать родителей партнерами школы.

Самыми любимыми занятиями учащихся стали туристические походы, в которых проводятся соревнования на правильное расположение костра, быстрое и умелое приготовление пищи и др.

## **5. Тенденции развития физической культуры и спорта**

Таким образом, состояние ресурсной обеспеченности, показатели развития системы образования, достижения обучающихся, позволяют выделить положительные тенденции в области физической культуры и спорта, которые являются его конкурентными преимуществами.

К ним относятся:

- изменение общественного мнения и отношения Правительства РФ к роли физической культуры в социально-экономическом развитии страны, в понимании всего спектра значимости спорта в оздоровлении и воспитании населения, прежде всего подрастающего поколения;
- повышение внимания к развитию физической культуры и спорта в школе и муниципалитете, что определяется созданием материально-технической базы для осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;
- использование программно-целевого подхода в развитии физической культуры и спорта (разработка и реализация федеральных и региональных целевых программ по физической культуре и спорту);
- совершенствование нормативной правовой базы физической культуры и спорта;
- развитие адаптивного спорта, социальной адаптации средствами физической культуры и спорта лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов;
- улучшение системы организации и проведения массовых спортивных и физкультурных мероприятий;

- активизация деятельности средств массовой информации, особенно телевидения, в освещении физической культуры и спорта и пропаганде здорового образа жизни.

**Предмет физическая культура входит в раздел физическое воспитание.**

**Цели и задачи:**

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслотворчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к



жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

*Главной целью школьного образования* является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования 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.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, 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 и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004 г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно -

ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют задачи физического воспитания учащихся 8 класса:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 86 часов, на вариативную часть – 24 часов. В 4 классе кроссовая подготовка заменяется лыжной подготовкой.

Упражнения на снарядах в разделе «Гимнастика» заменены другими элементами гимнастических упражнений.

**Компетентностный подход** определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В первом блоке представлен информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во втором блоке представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.

**Личностная ориентация** образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

**Деятельностный подход** отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина,

интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как **общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности**, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках **информационно-коммуникативной деятельности**, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развернутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию **информационной компетентности учащихся:**

формирование простейших *навыков* работы с источниками, (картографическими и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придается комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации.

Важнейшее значение имеет овладение учащимися **коммуникативной компетенцией**: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков рефлексивной деятельности особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.), оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на воспитание школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

Тематический план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 8 классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, картотеки игр, видеокассеты, аудиокассеты.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся 8 классов к итоговой аттестации по теоретическому курсу по физической культуре, легкой атлетике.

**Сроки реализации рабочей программы 1 года.**

### Общая характеристика учебного процесса.

В соответствии с БУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 105 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Базовый	Авторская	8	3	Физическая культура: 10 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2010
Углубленный	Авторская	8	3	Физическая культура: 10 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2010

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (кроссовая подготовка заменяется лыжной). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по лыжной подготовке. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Ознакомления учащихся с теоретическими сведениями осуществляется в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе

«Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Кроме того, по окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре в форме экзамена по выбору или в форме дифференцированного зачета.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 8 классе**

**(Сетка часов) при трёхразовых занятиях в неделю.**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		8 (юноши)	8 (девушки)
1	<i>Базовая часть</i>	89	89
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Легкая атлетика	31	31
1.3	Спортивная игра волейбол	22	22
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	20	20
1.5	Спортивная игра баскетбол	16	16

2	<i>Вариативная часть</i>	16	16
2.1	Лыжная подготовка	16	16
	Итого	105	105

### **Требования к уровню подготовки учащихся 8 класса**

*В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен*

**знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и



адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

## **Содержание программного материала**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

#### **Социокультурные основы**

**8 класс.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

## **Психолого-педагогические основы**

**8 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

## **Медико-биологические основы**

**8 класс.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

## **Приемы саморегуляции**

**8 класс.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

## **Волейбол**

**8 класс.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

## **Баскетбол**

**8 класс.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

## **Гимнастика с элементами акробатики**

**8 класс.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

## **Легкая атлетика**

**8 класс.**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

### **Лыжная подготовка**

**8 класс.** Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

### **Предполагаемый результат:**

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м	8,8	9,7
Силовые	Прыжок в длину с места м/с	190	175
	Лазание по канату на расстояние 6 м/с	12	-
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-раз	-	28
Бег на выносливость	2000м/с	8,50	10,20
координации	Последовательное выполнение пяти кувырков,с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень,м	12,0	10,0

## **Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры**

### **Учащийся оценивается на уроках физической культуры - 2**

**(неудовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий:**

Учащийся не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Учащийся не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

*Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем.*

Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств.

Учащийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

### **Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - 3**

**(удовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий:**

Учащийся имеет с собой спортивную форму в неполном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Учащийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

Учащийся соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на занятии.

*Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.*

Учащийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

Учащийся частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

### **Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 4 (хорошо) в зависимости от следующих конкретных условий:**

Учащийся имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Учащийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

Учащийся соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений на занятии.

*Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.*

Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста.

Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

**Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – 5 (отлично) в зависимости от следующих конкретных условий:**

Учащийся имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

Учащийся выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

Учащийся соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

*Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.*

Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия.

Учащийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре для своего возраста.

Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащийся нашей школы принимает активное участие в школьных, районных, городских соревнованиях за школу имеет право на дополнительные баллы в оценивании его результатов учебной деятельности.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
**к тематическому планированию по физической культуре**  
**адресовано для 8-х общеобразовательных классов**  
**МБОУ-СОШ №1 г. Аркадака**

Тематическое планирование составлено на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 8-х классов» В.И.Лях, А.А.Зданевич. (М.: Просвещение, 2011 г.).

В соответствии с Примерной программой по физической культуре и внесенными изменениями предусматривается 105 часов.

Из них 89 ч. выделяется на базовую часть, куда входят разделы легкой атлетики – 31 ч., Спортивные игры волейбол – 22 ч., гимнастика с элементами акробатики – 20 ч., лыжи (коньки) – 16 ч. Разделы «Основы знаний о физической культуре» и «Способы физкультурной деятельности» изучаются в процессе урока. Вариативная часть – 16 ч.(спортивная игра баскетбол), определяется образовательным учреждением исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Из них: 10 ч. отводим на I четверть и 6 ч. – на IV четверть. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

**Распределение учебного времени прохождения программного**  
**материала по физической культуре в 8-х классах**  
**по четвертям**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов (уроков)	Четверть			
			I	II	III	IV
<b>1.</b>	<b>Базовая часть –89 ч.</b>					
1.1	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока			
1.2	Способы физкультурной деятельности		в процессе урока			
1.3	Легкая атлетика	31	16			15
1.4	Гимнастика с основами акробатики	20		20		
1.5	Лыжные гонки	16			16	
1.6	Волейбол	22		4	14	4
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть – 16ч.</b>					
2.1	Баскетбол	16	10			6
	<b>Итого: 105 ч.</b>	105	26	24	30	25

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 8-х КЛАССОВ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Дата проведения	
			план	факт
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (16 ч.)</b>				
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой	1	01.09 8(А,Б)	
2	Спринтерский бег. Низкий старт	1	03.09 (8А) 04.09 (8Б)	
3	Бег 30 м с низкого старта	1	06.09 8 (А,Б)	
4	Низкий старт – финиширование. Эстафетный бег	1	08.09 8 (А,Б)	
5	Бег 60 м на результат	1	10.09 (8А) 11.09 (8Б)	
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов	1	13.09 8 (А,Б)	
7	Прыжок в длину с разбега.	1	15.09	

			8 (А,Б)	
8	Техника выполнения метания мяча на дальность	1	17.09 (8А) 18.09 (8Б)	
9	Прыжок в длину на результат	1	20.09 8 (А,Б)	
10	Метание мяча на дальность	1	22.09 8 (А,Б)	
11	Бег преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий 10минут.	1	24.09 (8А) 25.09 (8Б)	
12	Бег преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий 15минут.	1	27.09 8 (А,Б)	
13	Бег 1000 м на результат	1	29.09 8 (А,Б)	
14	Бег 1500м.(д). 2000м.(м)	1	01.10 (8А) 02.10 (8Б)	
15	Эстафетный бег.	1	04.10 8 (А,Б)	
16	Зачетный урок	1	06.10 8 (А,Б)	



**БАСКЕТБОЛ (10 часов .)**

17	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1	08.10 (8А) 09.10 (8Б)	
18	Ведение мяча с сопротивлением	1	11.10 8 (А,Б)	
19	Передача мяча от груди двумя руками. Учебная игра	1	13.10 8 (А,Б)	
20	Бросок мяча двумя руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра	1	15.10 (8А) 16.10 (8Б)	
21	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	18.10 8 (А,Б)	
22	Ведение мяча с сопротивлением и броски от головы с места. Игра 3х3	1	20.10 8 (А,Б)	
23	Сочетание приемов ведения, передач, бросков. Учебная игра	1	22.10 (8А) 23.10 (8Б)	
24	Ведение и передачи мяча в движении с сопротивлением. Учебная игра	1	25.10 8 (А,Б)	
25	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Личная защита. Учебная игра	1	27.10 8 (А,Б)	

26	Сочетание передач, ведения и бросков с сопротивлением. Учебная игра	1	29.10 (8А) 30.10 (8Б)	
<b>ГИМНАСТИКА (20 часов )</b>				
27	Правила ТБ. Строевые упражнения повороты в движении.	1	10.11 8 (А,Б)	
28	Развитие скоростно- силовых способностей	1	12.11 (8А) 13.11 (8Б)	
29	Подтягивания в висе на результат	1	15.11 8 (А,Б)	
30	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90° (д.)	1	17.11 8 (А,Б)	
31	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90° (д.)	1	19.11 (8А) 20.11 (8Б)	
32	Оценка техники опорного прыжка	1	22.11 8 (А,Б)	
33	Акробатика. Кувырки назад, стойка ноги врозь (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.)	1	24.11 8 (А,Б)	
34	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). «Мост» и поворот в упор на одном колене (д.)	1	26.11 (8А) 27.11 (8Б)	

35	Длинный кувырок , стойка на голове и руках (м) .«Мост» и поворот в упор на одном колене (д.)	1	29.11 8 (А,Б)	
36	Выполнение акробатических соединений	1	01.12 8 (А,Б)	
37	Лазание по канату в два приема.	1	03.12 (8А) 04.12 (8Б)	
38	Правила страховки во время выполнения упражнений.	1	06.12 8 (А,Б)	
39	Подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой (двумя).	1	08.12 8 (А,Б)	
40	Упражнение на равновесие.	1	10.12 (8А) 11.12 (8Б)	
41	Эстафеты.	1	13.12 8 (А,Б)	
42	Подъем махом назад в сед ноги врозь (м).Из упора на н/ж опускание впере.	1	15.12 8 (А,Б)	
43	Переворот в упор н/ж сед боком соскок. Подъем махом в упор.	1	17.12 (8А) 18.12 (8Б)	
44	Составление комбинации на брусьях.	1	20.12	

			8 (А,Б)	
45	Развитие силовых способностей	1	22.12 8 (А,Б)	
46	Лазание и перелазание	1	24.12 (8А) 25.12 (8Б)	
<b>ВОЛЕЙБОЛ (4 часа.)</b>				
47	Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам	1	27.12 8 (А,Б)	
48	Передачи мяча и нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам	1	29.12 8 (А,Б)	
49	Нижняя прямая подача и прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	12.01 8 (А,Б)	
50	Нижняя прямая подача и прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	14.01 (8А) 15.01 (8Б)	
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16 часов. )</b>				
51	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	17.01 8 (А,Б)	
52	Скользкий шаг без палок и с палками	1	19.01 8 (А,Б)	

53	Попеременный двухшажный ход	1	21.01 (8А) 22.01 (8Б)	
54	Повороты переступанием в движении	1	24.01 8 (А,Б)	
55	Подъем в гору скользящим шагом	1	26.01 8 (А,Б)	
56	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	28.01 (8А) 29.01 (8Б)	
57	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	31.01 8 (А,Б)	
58	Подъем «полуелочкой»	1	02.02 8 (А,Б)	
59	Коньковый ход	1	04.02 (8А) 05.02 (8Б)	
60	Торможение и поворот упором	1	07.02 8 (А,Б)	
61	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	09.02 8 (А,Б)	
62	Одновременные ходы	1	11.02 (8А)	

			12.02 (8Б)	
63	Попеременный двухшажный ход	1	14.02 8 (А,Б)	
64	Коньковый ход	1	16.02 8 (А,Б)	
65	Торможение и поворот упором	1	18.02 (8А) 19.02 (8Б)	
66	Прохождение дистанции до 4,5км	1	21.02 8 (А,Б)	
	<p>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)</p> <p><u>Резервные уроки при t ниже 14°:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ОФП. Метание набивного мяча.</li> <li>2. Сочетание приемов ведения б/мяча.</li> <li>3. ОФП. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.</li> <li>4. Групповое нападение в баскетболе.</li> <li>5. Развитие скоростно-силовых качеств.</li> <li>6. Развитие выносливости.</li> </ol>			
<b>ВОЛЕЙБОЛ (14 часов. )</b>				
67	Передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку	1	25.02 (8А)	

			26.02 (8Б)	
68	Передача мяча в парах. Игра по упрощенным правилам	1	28.02 8 (А,Б)	
69	Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам	1	02.03 8 (А,Б)	
70	Нижняя прямая подача, прием мяча. Игра по упрощенным правилам	1	04.03 (8А) 05.03 (8Б)	
71	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	07.03 8 (А,Б)	
72	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	1	11.03 (8А) 12.03 (8Б)	
73	Передача мяча в тройках после перемещений	1	14.03 8 (А,Б)	
74	Игра по упрощенным правилам	1	16.03 8 (А,Б)	
75	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам	1	18.03 (8А) 19.03 (8Б)	
76	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах	1	21.03 8 (А,Б)	

77	Игра по упрощенным правилам	1	01.04 (8А) 02.04 (8Б)	
78	Прием мяча после подачи	1	04.04 8 (А,Б)	
79	Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча	1	06.04 8 (А,Б)	
80	Оценка техники приема мяча двумя руками снизу в парах	1	08.04 (8А) 09.04 (8Б)	
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15 часов )</b>				
81	Бег по пересеченной местности 15м.	1	11.04 8 (А,Б)	
82	Бег 100м/с.	1	13.04 8 (А,Б)	
83	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом «перешагивание»	1	15.04 (8А) 16.04 (8Б)	
84	Метание мяча с 5-6 шагов на дальность	1	18.04 8 (А,Б)	
85	Прыжок в высоту способом «перешагивание» подбор разбега	1	20.04 8 (А,Б)	



86	Прыжок в высоту. Отталкивание.	1	22.04 (8А) 23.04 (8Б)	
87	Метания мяча на результат.	1	25.04 8 (А,Б)	
88	Оценка техники прыжка в высоту с разбега	1	27.04 8 (А,Б)	
89	Высокий старт. Бег 60 м/с	1	29.04 (8А) 30.04 (8Б)	
90	Спринтерский бег. Бег 100м/с.	1	02.05 8 (А,Б)	
91	Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1	04.05 8 (А,Б)	
92	Прыжок в длину с места	1	06.05 (8А) 07.05 (8Б)	
93	Старты из различных положений	1	11.05 8 (А,Б)	
94	Финиширование	1	13.05 (8А) 14.05 (8Б)	
95	Оценка техники прыжка в высоту с разбега	1	16.05	

			8 (А,Б)	
<b>ВОЛЕЙБОЛ (4 часа.)</b>				
96-	Комбинации из разученных элементов в парах	2	18.05	
97	Передачи, прием мяча, подачи. Игра по упрощенным правилам		8 (А,Б)	
98-	Нижняя прямая подача. Нападающий удар после подбрасывания мяча	2	20.05 (8А)	
99			21.05 (8Б)	
<b>БАСКЕТБОЛ (6 часов.)</b>				
100-	Передачи мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра	2	23.05	
101			8 (А,Б)	
102-	Передачи мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра	2	25.05	
103			8 (А,Б)	
104	Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4) Быстрый прорыв (2х1, 3х2).	1	27.05 (8А)  28.05 (8Б)	
105	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра	1	30.05  8 (А,Б)	

