

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики  
Управление образования Администрации муниципального образования  
«Муниципальный округ Игринский район»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Факельская средняя общеобразовательная школа

**Рассмотрено** на  
заседании ШМО  
Протокол №1  
от «30» августа 2023 г.

**Принято** на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от «30» августа 2023 г.

**Утверждено**  
Приказом МБОУ  
Факельская СОШ  
от «30» августа 2023 г. № 155



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 8 класса

**с.Факел, 2023г.**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по

физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 442 часа: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю)

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

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 102 ч (3 урока в неделю) в каждом классе.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

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

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

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

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

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

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

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

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

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

#### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- 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 ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:**

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

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области эстетической культуры:**

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

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

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

**В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

**В области физической культуры:**

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

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

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

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:**

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

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

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

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

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

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

**Формы и методы** Основными формами групповые, теоретические и практические занятия. - Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные).

Методы по данной программе разнообразны. Наиболее эффективными можно считать следующие:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно – иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся. Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:
- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Методы диагностики личностного развития воспитанников:

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

Эффективность программы основывается на результатах обучения, которые проявляются в ходе контроля за качеством знаний, умений и навыков учащихся.

Основными формами подведения итогов реализации программы являются тестирование и самоанализ учащимися своих достижений, которые применяются в конце изучения наиболее важных тем.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

#### **Выпускник 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.

#### **Выпускник 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.

"Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе.

Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные)";

"Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе..

"Судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: футболу (мини-футболу), баскетболу, волейболу."- осуществляется на каждом игровом уроке

**Плавание** – изучается только теоретически.

В учебном плане на изучение данной общеобразовательной области отводится три часа в неделю, которые длиться 45 минут. Теоретические занятия проводятся перед началом урока 5 – 10 минут или в процессе практических занятий. Программа делится по разделам: легкая атлетика, баскетбол, гимнастика, лыжная подготовка, волейбол, мини-футбол, всего: 102 часа. На каждом уроке ученики все получают по оценке, за работу на уроке, так же в программе предусмотрены контрольные нормативы по каждому разделу. Ученики подготовительной группы не выполняют контрольные нормативы, тех видов которым имеют противопоказание медиков. Оцениваются по текущим оценкам, и сдают те контрольные нормативы, которые им можно сдавать. Ученики **специальной группы здоровья** выполняют только посильно или общеразвивающие упражнения (если нет освобождение от уроков) и принимают участие в некоторых подвижных играх. Если ученик специальной группы освобожден полностью от занятий, то ему предлагается получить оценку по теоретическим занятиям (приложение 1)

**Основная группа здоровья:** К ней относят детей с первой и частично со второй группой здоровья. Это ребяташки, не имеющие отклонений в состоянии здоровья и обладающие согласно возрастной категории соответствующей физической подготовкой и не отстающие от своих сверстников. выполняют в полном объеме все учебные программы по физкультуре, они могут заниматься в спортивных секциях, принимать участие в турнирах, праздниках, спартакиадах и соревнованиях.

Дети, включенные **в подготовительную медицинскую группу**, отличаются слабой физической подготовленностью, но посещают обязательные уроки физической культуры вместе с детьми основной медицинской группы. Занятия с этими школьниками имеют некоторые методические особенности:

физическая нагрузка должна дозироваться индивидуально для каждого ребенка подготовительной медицинской группы;

- особое внимание в занятиях с этими детьми следует уделять качеству выполнения заданий, связанных с обучением технике двигательных действий;

- при выполнении заданий на развитие двигательных способностей следует ограничивать их интенсивность (интенсивность не должна быть выше средней);

- длительная нагрузка должна быть стандартной по характеру и иметь интервалы отдыха или смену вида деятельности;

- при делении учащихся на команды в момент подготовки к игре необходимо равномерно распределять детей подготовительной группы по всем подгруппам;

- обязательным для детей подготовительной медицинской группы является посещение занятий группы общей физической подготовки и регулярное выполнение домашних заданий по физической культуре.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийскими физкультурно - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний тестов и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно - спортивным комплексом Готов к труду и обороне (ГТО)

#### Содержание учебного предмета, курса 8 класс

| Наименование раздела     | Количество часов | Содержание учебной темы (содержательные единицы)   |
|--------------------------|------------------|--|
| <b>Легкая атлетика</b>   | <b>28</b>        | Техника бега на средние и длинные дистанции. Бег с высокого, с низкого старта. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в цель, на дальность. Бег 100 и 2000 метров. Челночный бег. Прыжки в высоту способом перешагивания. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с места. Упражнение с мячами. Бег в равномерном темпе до 12 минут. Эстафета 4 по 200 метров. Медленный бег до 20 минут. Цель: развитие быстроты, скорости бега. Развитие скоростно – силовой подготовки. Развитие выносливости.   |
| <b>Баскетбол</b>         | <b>14</b>        | стойки и передвижения, повороты, остановки, передвижение, остановки, повороты на месте ( без мяча с мячом, ловля и передача мяча, двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча, на месте, в прыжке; в парах с продвижением вперед; в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, ведение мяча, варианты ловли и передачи мяча, бросок мяча, двумя руками от груди с места, с разной дистанции, с пассивным сопротивлением, вырывание и выбивание мяча., нападение быстрым прорывом. сочетание приемов; |
| <b>Гимнастика</b>        | <b>16</b>        | Повторение ранее изученных элементов. Акробатическая комбинация. Опорный прыжок. Лазанье по канату. Полоса препятствий. Висы, упоры подтягивание. Контрольный урок.  |
| <b>Лыжная подготовка</b> | <b>18</b>        | Спуски, подъемы. Торможение и повороты плугом. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Игры, эстафеты на лыжах. Переходы с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы. Прохождение отрезка 2000 – 3000 метров.  |
| <b>Волейбол</b>          | <b>12</b>        | стойки игроков, перемещение, повороты, остановки, передача   |

|               |           |   |
|---------------|-----------|---|
|               |           | мяча над собой через сетку, работа в парах, прием мяча на месте и после перемещения, через сетку, передача мяча в стену в движении, выполнение заданий с использованием подвижных игр, нижняя, верхняя подача мяча, нападающий удар, прием мяча на задней линии. Нападающие удары (по неподвижному мячу и после подбрасывания)  |
| <b>Футбол</b> | <b>14</b> | стойки игроков, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной в перед, ускорение старты из различных и.п, ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведение без сопротивления защитника. Удар по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары по воротам, выбивание и вырывание мяча, игра вратаря. Комбинация из освоенных элементов, техника перемещения и владение мячом, групповые и индивидуальные тактические действия |

### Тематическое планирование 8 класс

| Сроки | Дата        |             | Раздел тема урока   | Кол-во |
|-------|-------------|-------------|---|--------|
|       | Планируемая | Фактическая |   |        |
| 1-2   |             |             | Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Техника бега на средние и длинные дистанции  | 2      |
| 3     |             |             | Бег 100 метров с высокого старта на результат   | 1      |
| 4     |             |             | Бег с низкого старта, челночный бег.  | 1      |
| 5-8   |             |             | Прыжки в длину с разбега с 11 – 13 шагов разбега.   | 4      |
| 9-11  |             |             | Метание малого мяча на дальность.   | 3      |
| 12-13 |             |             | Метание малого мяча с целью из различных исходных положений   | 2      |
| 14    |             |             | Бег 2000 метров.  | 1      |
| 15    |             |             | <b>Футбол</b><br>Инструктаж по технике безопасности по спортивным и подвижным играм Стойки игроков, перемещение. Старты из различных исходных положений | 1      |
| 16-17 |             |             | Комбинация из освоенных элементов   | 2      |
| 18-20 |             |             | Удар по катящему мячу   | 3      |
| 21-22 |             |             | Вбрасывание мяча,. Ведение мяча.  | 2      |
| 23-24 |             |             | Комбинация из освоенных элементов.  | 2      |
| 25-27 |             |             | Действия вратаря, игроков   | 3      |
| 28    |             |             | Комбинация перемещений и владение мячом   | 1      |
| 29    |             |             | Инструктаж по технике безопасности по спортивным и подвижным играм (баскетбол) Стойки игроков, остановки  | 1      |
| 30-31 |             |             | Передача и ловля мяча с пассивным сопротивлением защитника  | 2      |

|       |  |  |  |   |
|-------|--|--|--|---|
| 32-34 |  |  | Штрафные броски  | 3 |
| 35-37 |  |  | Ведение мяча правой, левой рукой с защитника.  | 3 |
| 38-40 |  |  | Вырывание, выбивание, перехват мяча.   | 3 |
| 41-42 |  |  | Действие двух нападающих против одного защитника   | 2 |
| 43-44 |  |  | Инструктаж по технике безопасности лыжной подготовке. Совершенствование спусков и подъемов.                | 2 |
| 45-46 |  |  | Торможение и повороты плугом   | 2 |
| 47-49 |  |  | Попеременный двухшажный ход  | 3 |
| 50-52 |  |  | Одновременный одношажный ход   | 3 |
| 53-55 |  |  | Игры, эстафеты на лыжах  | 3 |
| 56    |  |  | Контрольная работа. Переход с попеременного двухшажного хода на одовременные хода.                         | 1 |
| 57-59 |  |  | Переход с попеременного двухшажного хода на одовременные хода.   | 3 |
| 60    |  |  | Прохождение дистанции. 2000 – 3000 метров.   | 1 |
| 61-63 |  |  | Инструктаж по технике безопасности по гимнастике. Повторение ранее изученных элементов                     | 3 |
| 64-66 |  |  | Акробатическая комбинация.   | 3 |
| 67-70 |  |  | Опорный прыжок через козла «ноги врозь»  | 4 |
| 71-72 |  |  | Лазанье по канату в два в три приема.  | 2 |
| 73    |  |  | Полоса препятствий   | 1 |
| 74-75 |  |  | Висы и упоры подтягивание  | 2 |
| 76    |  |  | Контрольный урок   | 1 |
| 77    |  |  | Инструктаж по технике безопасности по спортивным и подвижным играм (волейбол) Стойки игроков, перемещение. |   |
| 78-79 |  |  | Передача мяча сверху снизу   | 2 |
| 80-81 |  |  | Передача мяча во встречных колоннах  | 2 |
| 82-83 |  |  | Верхняя прямая подача  | 2 |
| 84-85 |  |  | Нападающие удары (по неподвижному мячу, после подбрасывания мяча)  | 2 |
| 86-88 |  |  | Выбор места и способы отбивания мяча.  | 3 |
| 89-92 |  |  | Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Прыжки в высоту способом «перешагивание             | 4 |
| 93-94 |  |  | Старт и стартовый разгон   | 2 |
| 95    |  |  | Спринтерский бег   | 1 |
| 96    |  |  | Спринтерский бег 100 метров с высокого старта  | 1 |
| 97    |  |  | Спринтерский бег 100 метров с низкого старта   | 1 |
| 98-99 |  |  | Эстафета 4 по 200 метров   | 2 |
| 100   |  |  | Медленный бег до 20 минут  | 1 |
| 101   |  |  | Бег в равномерном темпе от 10 – 12 минут   | 1 |

| 8 класс   | Мальчики |       |       | Девочки |       |       |
|---|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
| Виды испытаний  | 5        | 4     | 3     | 5       | 4     | 3     |
| Прыжок в длину с места                                  | 195      | 185   | 175   | 185     | 170   | 160   |
| Прыжок в длину с разбега                                | 390      | 370   | 350   | 360     | 340   | 320   |
| Прыжок в высоту с разбега                               | 115      | 110   | 105   | 105     | 100   | 95    |
| Прыжки со скакалкой за 30с.                             | 50       | 40    | 30    | 55      | 45    | 35    |
| Поднимание туловища за 30с                              | 25       | 22    | 20    | 23      | 19    | 16    |
| Отжимание   | 34       | 25    | 12    | 20      | 17    | 10    |
| Отжимание в упоре на брусьях                            | 12       | 8     | 5     | -       | -     | -     |
| Подтягивание  | 11       | 9     | 7     | 18      | 13    | 8     |
| Поднимание ног до<90градусов                            | 14       | 11    | 9     | 17      | 14    | 11    |
| Метание мяча на дальность                               | 34       | 31    | 28    | 30      | 27    | 25    |
| Челночный бег 6X10                                      | 16.0     | 17.0  | 18.0  | 17.0    | 18.0  | 19.0  |
| Бег 1000м   | 4.10     | 4,40  | 5,00  | 4.50    | 5.10  | 5.30  |
| Бег 1500м   | 6,40     | 7,30  | 9,00  | 7,20    | 8,50  | 10,00 |
| Бег 800м  | 3,00     | 3,20  | 4,20  | 3,50    | 4,10  | 5,20  |
| Бег 400м  | 1,15     | 1,31  | 1,50  | 1,35    | 1,43  | 2,20  |
| Бег 60м   | 8.8      | 9.7   | 10.5  | 9.7     | 10.2  | 11,0  |
| Бег 30м   | 4.6      | 5.2   | 5.7   | 5,0     | 5.7   | 6,2   |
| Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с             | 12       | 10    | 8     | 13      | 11    | 9     |
| Бросок набивного мяча (1кг.м)                           | 11       | 9     | 6     | 9       | 7     | 5     |
| Вис на перекладине (сек)                                | 42       | 32    | 18    | 26      | 22    | 12    |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге | 11       | 9     | 7     | 10      | 8     | 6     |
| Бег 2000м, 3000м-мальчики                               | 15.30    | 16.30 | 17.30 | 12.30   | 13.30 | 14.30 |

## Темы рефератов для 8 - 9 классов

### Базовые виды спорта школьной программы:

1. История возникновения и последующего развития избранного вида спорта (легкой атлетики, гимнастики, баскетбола, лыжного спорта, волейбола, футбола) в России.
2. Организация и проведение соревнований по (легкой атлетике, гимнастике, баскетболу, лыжному спорту, волейболу, футболу).
3. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования, подготовки мест занятий.
4. Техничко-тактических действий в избранном виде спорта (волейбол, баскетбол, легкой атлетики и т.д.).
5. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.
6. Особенности проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (легкой атлетики, гимнастике, баскетболу, лыжному спорту, волейболу, футболу и т.д.)

### Общие знания по физической культуре:

1. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность
2. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.
3. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.
4. Психические процессы в обучении двигательным действиям.
5. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
6. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.
7. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.
8. История возникновения и развития физической культуры.
9. Физическая культура и олимпийское движение в России.
10. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр.
11. Возрождение Олимпийских игр современности.
12. Личности в современном олимпийском движении.
13. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.
14. Первые российские олимпийцы и их спортивные достижения.
15. Спорт, каким он нужен миру.
16. Физическая работоспособность и ее влияние на занятия физическими упражнениями.
17. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, на развитие его дыхания и кровообращения.
18. Понятие об общей физической подготовке.
19. Тестирование физической подготовленности (организация и проведение тестирования).
20. Физическое развитие. От чего оно зависит и как его определяют (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия).
21. Физкультурные минутки и физкультурные паузы.
22. Самостоятельные занятия по общей физической подготовке.
23. Содержание понятий «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык».
24. Основные способы и средства обучения новым движениям.
25. Содержание понятий «утомление» и «восстановление», способы оптимизации работоспособности при обучении новым движениям.
26. Основные упражнения для развития физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Основные методы выполнения этих упражнений.
27. Физиологические основы воспитания физических качеств.
28. Использование общеразвивающих упражнений в целях физического развития и укрепления здоровья.
29. Способы регулирования нагрузки при выполнении общеразвивающих и корригирующих упражнений в целях физического развития и укрепления здоровья.
30. Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения энергообмена при мышечных нагрузках.
31. Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости).
32. Правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.