

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 8 класс**

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) 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 нем взаимопонимания;

5) 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) 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;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) 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;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

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

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

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

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

**Предметные результаты** изучения предметной области "Физическая культура» должны отражать:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2. Содержание тем учебного предмета «Физическая культура» 8 класс

|  |  |
| --- | --- |
| **Знания о физической культуре**  **(в процессе урока)** | **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. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). Подготовка к выполнению ВФСК «ГТО».  **Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.  Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока)** | **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. 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 (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. |
| **Гимнастика с основами акробатики (18ч.)** | Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика девочки).  Опорные прыжки.Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). |
| **Легкая атлетика (21ч.)** | Беговые упражнения.Прыжковые упражнения.Метание малого мяча. |
| **Спортивные игры (44ч.)** | Баскетбол. Игра по правилам.Волейбол. Игра по правилам.Футбол. Игра по правилам.Национальные виды спорта. Совершенствование технической и тактической подготовки. |
| **Лыжная подготовка (16ч.)** | Совершенствование техники лыжных ходов. Изучение техники конькового хода. Прохождение дистанции 3км, 5 км. |

**3. Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» 8 класс.**

| **№**  **п/п** | **Раздел, тема урока** | **Кол-во часов** |
| --- | --- | --- |
| 1 | Лёгкая атлетика. ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Физическое развитие человека | 1 |
| 2 | Техника спринтерского бега. Специальные беговые упраж­нения. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | 1 |
| 3 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м. Подготовка к выполнению ВФСК «ГТО». | 1 |
| 4 | Бег по дистанции.(70-80м).Финиширование. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения | 1 |
| 5 | Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег. | 1 |
| 6 | Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. Подготовка к выполнению ВФСК «ГТО». | 1 |
| 7 | Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов | 1 |
| 8 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкива­ние. Метание мяча. Тестирование – подтягивание. | 1 |
| 9 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза поле­та. Приземление. Метание мяча. | 1 |
| 10 | Прыжок в длину на результат. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Подготовка к выполнению ВФСК «ГТО». | 1 |
| 11 | Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения. Подготовка к выполнению ВФСК «ГТО». | 1 |
| 12 | Бег (1500м - д., 2000м-м.). Спортивная игра «Лапта». Подготовка к выполнению ВФСК «ГТО». | 1 |
| 13 | Баскетбол. ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Тестирование – прыжок в длину с места. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | 1 |
| 14 | Техника броска двумя руками от головы с места. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек. | 1 |
| 15 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением.Тестирование – наклон вперед, стоя. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. | 1 |
| 16 | Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. | 1 |
| 17 | Личная защита. Учебная игра. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. | 1 |
| 18 | Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра. | 1 |
| 19 | Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра. | 1 |
| 20 | Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). | 1 |
| 21 | Знания о физической культуре. Организация и про ведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). | 1 |
| 22 | Волейбол. ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. | 1 |
| 23 | Комбинации из ра­зученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. | 1 |
| 24 | Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура в современном обществе. | 1 |
| 25 | Техника передачи мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 |
| 26 | Оценка техники передачи мяча над со­бой во встречных колоннах через сетку. Физическое развитие человека. | 1 |
| 27 | Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по уп­рощенным правилам. | 1 |
| 28 | Гимнастика с основами акробатики. ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | 1 |
| 29 | Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). | 1 |
| 30 | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 |
| 31 | Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине. | 1 |
| 32 | Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой. | 1 |
| 33 | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. | 1 |
| 34 | Изучение техники прыжка спо­собом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворо­том на 90°(д.). | 1 |
| 35 | Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка. | 1 |
| 36 | Опорный прыжок. ОРУ с мячами. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | 1 |
| 37 | Опорный прыжок. Эстафеты. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. | 1 |
| 38 | Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 |
| 39 | Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты. Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. | 1 |
| 40 | Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и пово­рот в упор на одном колене. | 1 |
| 41 | Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.) | 1 |
| 42 | Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мя­чом. | 1 |
| 43 | Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание. | 1 |
| 44 | Преодоление гимнастической полосы препятствий. Самонаблюдение и самоконтроль | 1 |
| 45 | Выполнение на оценку акробатических элементов. | 1 |
| 46 | Баскетбол. Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении. | 1 |
| 47 | Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. | 1 |
| 48 | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра. | 1 |
| 49 | Лыжная подготовка. ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. | 1 |
| 50 | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. | 1 |
| 51 | Волейбол. Техника приема и передач мяча. Техника прямого нападающего удара. | 1 |
| 52 | Техника одновременного двухшажногохода. Прохождение дистанции 3 км. Подготовка к выполнению ВФСК «ГТО». | 1 |
| 53 | Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием | 1 |
| 54 | Волейбол. Техника прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи. | 1 |
| 55 | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат. | 1 |
| 56 | Техника одновременногобесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Подготовка к выполнению ВФСК «ГТО». | 1 |
| 57 | Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 58 | Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). | 1 |
| 59 | Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам». | 1 |
| 60 | Волейбол. Техника отбивания мяча кулаком через сетку.Прямой нападающий удар. | 1 |
| 61 | Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 62 | Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку». | 1 |
| 63 | Волейбол. Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. Игра. | 1 |
| 64 | Прохождение дистанции 2 км на результат.Техника торможения и поворота «плугом». | 1 |
| 65 | Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем». | 1 |
| 66 | Волейбол. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 67 | Совершенствование техники спусков и подъемов. | 1 |
| 68 | Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. | 1 |
| 69 | Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания *(*2 х 2, 3 х 3). | 1 |
| 70 | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км. | 1 |
| 71 | Совершенствование техники конькового хода. Подготовка к выполнению ВФСК «ГТО». | 1 |
| 72 | Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра. | 1 |
| 73 | Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | 1 |
| 74 | Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4). | 1 |
| 75 | Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. | 1 |
| 76 | Со­четание приемов ведения, передачи, броска. Штраф­ной бросок | 1 |
| 77 | Бросок одной рукой от плеча в движении с со­противлением. Позиционное нападение со сменой мес­та. | 1 |
| 78 | Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. | 1 |
| 79 | Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 80 | Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 81 | Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 82 | Нападающий удар после пе­редачи. Игра по упрощенным правилам. | 1 |
| 83 | Нападающий удар в тройках через сетку. Такти­ка свободного нападения. | 1 |
| 84 | Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу. | 1 |
| 85 | Баскетбол. Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой мес­та. | 1 |
| 86 | Оценка техники штрафного броска. Учебная игра. | 1 |
| 87 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 х 2)*.* | 1 |
| 88 | Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. | 1 |
| 89 | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2x1,3 х 2)*.* | 1 |
| 90 | Быстрый прорыв (4 х 2). Учебная игра. | 1 |
| 91 | Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон.Тестирование - поднимание туловища. | 1 |
| 92 | Быстрый прорыв (3 х 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон.Тестирование – прыжок в длину с места. | 1 |
| 93 | Быстрый прорыв (4 х 2). Учебная игра.Тестирование – подтягивание. | 1 |
| 94 | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. | 1 |
| 95 | Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета). | 1 |
| 96 | Бег по дистанции (70-80м),Финиширование.Тестирование - бег 30м. Подготовка к выполнению ВФСК «ГТО». | 1 |
| 97 | Техника спринтерского бега. Специаль­ные беговые упражнения | 1 |
| 98 | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Подготовка к выполнению ВФСК «ГТО». | 1 |
| 99 | Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталки­вание. Метание мяча на дальность. | 1 |
| 100 | Метание мяча (150 г)на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м). Подготовка к выполнению ВФСК «ГТО». | 1 |
| 101 | Оценка метания мяча *(150 г)* на дальность с 5-6 шагов | 1 |
| 102 | Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специ­альные беговые упражнения | 1 |
|  | **Итого** | 102 |