

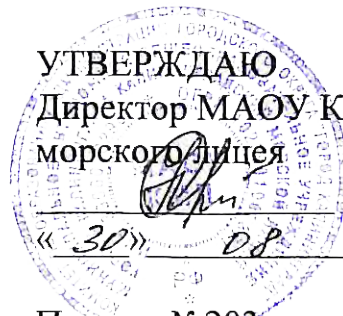
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда Калининградский морской лицей

СОГЛАСОВАНО
Начальник ВБАРФ



С.М. Карпович
2017 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ Калининградского
морского лицея



Н.В. Краснова
2017 года

Приказ №203-о от 30.08.2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 8 класса

Всего 105 часов

Программа составлена Ивениным А.В., учителем физической культуры.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании Педагогического совета лицея, протокол №1 от 30.08.2017 года.

Программа откорректирована, рассмотрена и одобрена на заседании Педагогического совета, протокол № ____ от «__» _____ 201 года.

Программа откорректирована, рассмотрена и одобрена на заседании Педагогического совета, протокол № ____ от «__» _____ 201 года.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА.....	3
2. ЦЕЛЬ ПРОФОРИЕНТИРОВАННОГО ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРЕ, КАК КОМПОНЕНТ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ ЛИЦЕЯ.....	4
2.1 Ценностные ориентиры содержания предмета.....	4
2.2 Проблема педагогической системы лицея.....	4
2.3 Цели педагогической проф ориентированной системы лицея.....	5
2.4 Цели обучения физической культуре в 8 классе.....	5
3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ.....	5
3.1 Общие задачи педагогической системы лицея.....	5
3.2 Задачи обучения физической культуре в 8 классе.....	5
4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ФОРМЫ ПРОФОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРЕ.....	6
4.1 Основные методы.....	6
4.2 Главные принципы организации учебного процесса.....	6
5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	6
6. МЕСТО УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.....	8
7. РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА.....	8
7.1 Мета предметные.....	8
7.2 Предметные.....	10
7.3 Личностные.....	11
8. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	12
8.1 Учебный план.....	14
8.2 Тематическое планирование с определением основных видов деятельности.....	15
9. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРЕДМЕТУ.....	39
9.1 Предметные результаты освоения учебного предмета.....	39
9.2 Личностные результаты освоения учебного предмета.....	41
9.3 Метапредметные результаты освоения учебного предметы.....	41
10.ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.....	42
10.1 Демонстрация физических качеств.....	42
10.2 Оценки результатов тестирования учащихся 8 классов для определения уровня физических подготовленности.....	43
11.ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ.....	44
11.1 Знания.....	44
11.2 Техника владения двигательными умениями и навыками.....	45
11.3 Владения способами и умениями.....	46
11.4 Уровень физической подготовленности учащихся.....	47
12. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО –МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ.....	49
12.1 Литература.....	49
12.1 Нормативно- правовая.....	49
12.2 Научно-методическая.....	49
12.3 Учебно- методическая.....	50
12.4 Специальная.....	50
12.5 Перечень нормативных документов, используемых при составлении рабочей программы учебного предмета.....	50

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа по физической культуре предназначена для учащихся 8 классов общеобразовательного многопрофильного отраслевого лицея как начальной дифференциации системной стратегии современного непрерывного образования в учебном комплексе (КМРК - БГАРФ - КГТУ) рыбохозяйственной отрасли.

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 8 класса составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании» №273-ФЗ в последней редакции от 21 декабря 2012 г.
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. М.: Просвещение, 2012;
- Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения;
- Основной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом № 143 от 30 августа 2013 года;
- Положения о рабочей программе, утвержденного приказом № 143 от 30 августа 2013 года.
- Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;
- письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях».

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Программа рассчитана на 105 ч из расчета 3 ч в неделю. Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» – информационный компонент деятельности, «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» – операциональный компонент деятельности, «Физическое совершенствование» – процессуально-мотивационный компонент деятельности.

2. ЦЕЛЬ ПРОФИОРИЕНТИРОВАННОГО ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРЕ, КАК КОМПОНЕНТ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ ЛИЦЕЯ

Данная рабочая программа физкультурно – спортивной направленности ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта, и соответствует *ст.75,84 Федерального Закона от 2012года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».*

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Комплексной программы физического воспитания для 1-11 классов, для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха., А.А. Зданевича за 2008 год.

Развитие физической культуры и спорта - важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь ценностей и норм, открывающий широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворение их интересов и потребностей, укрепление человеческого потенциала.

2.1 Ценностные ориентиры содержания предмета

- 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.

Цель данной программы - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

2.2 Цель педагогической системы лицея

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта, укрепление здоровья, гармоничном развитии личности, формировании потребности в физическом совершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, необходимости ведения здорового образа жизни. (*Концепция Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса.*)

2.3 Цель педагогической профориентированной системы лицея

- формирование будущего профессионала, готового к исследовательской, предпринимательской деятельности, готового к риску и обеспечению безопасности жизнедеятельности, с развитым интеллектуальным потенциалом, опережающим, системным инженерным мышлением, новым гражданским самосознанием. (*Профессионально ориентированный процесс обучения в комплексе «лицей – вуз» М.Ю.Бокарев.*)

В настоящее время происходит изменение вектора развития экономики государства на выращивание нового поколения здоровых, образованных, энергичных людей, обладающих профессиональными знаниями, интеллектом, готовых к рискам в условиях деятельности повышенной опасности, для этого необходимо включить проф ориентированный компонент в процесс преподавания и сделать акцент при развитии коммуникативной компетенции на межкультурную и учебно-познавательную составляющие. Развитие компетентной личности достигается путем включения ее в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познание, коммуникация, профессионально-

трудоустройству, личностное саморазвитие, ценностные ориентации. Составляющие коммуникативной компетентности с учетом профориентированной направленности

2.4 Цель обучения физкультуры в 8 классе

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, улучшении благосостояния и качества жизни российских граждан, гармоничном развитии личности, формированию потребности в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, необходимости вести здоровый, спортивный образ жизни.

3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ

Главными педагогическими задачами нашего лицея являются: воспитание личности, ориентированной на здоровый образ жизни; организация такого образовательного и воспитательного процесса, который не навредит здоровью ребенка; использование доступных средств охраны здоровья и развития школьника. Новое качество образования может быть достигнуто лишь при создании определенных условий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Общекультурный компонент данной программы содержит качества духовного и физического развития:

- развитое умение управлять своим физическим состоянием;
- умение беречь свое здоровье;
- стремление реализовать свои спортивные возможности;
- развитая потребность в спортивной деятельности. *(Теоретическая модель социально – адекватного выпускника КМЛ при БГАРФ. Г.А.Бокарева)*

Все это требует от педагогов особых подходов в образовании и воспитании, основанных на принципах здоровьесбережения. Так как для учащихся общеобразовательной школы, независимо от возраста, характерны: ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости, что негативно сказывается на качестве учебного процесса. Ситуация усугубляется крайне неблагоприятной экологической ситуацией, низким уровнем культуры здорового образа жизни школьников в сочетании с высокой социальной напряженностью, порождающей чувство хронической тревоги и неуверенности.

3.1 Задачи педагогической системы лицея:

Повышение уровня физической подготовленности, качества и продолжительности жизни; повышения общего уровня знаний по вопросам занятий физической культурой и спортом, в том числе самостоятельных; ведения здорового образа жизни; развивать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

3.2 Задачи обучения физкультуры в 8 классе:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; *(Методическое пособие - Комплекс физических упражнений для повышения работоспособности учащихся на уроках. Е.Б.Скачков.)*

- **обучение** основам базовых видов двигательных действий;
- **развитие** координационных (ориентирование в пространстве, перестроение, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность

воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- **формирование** основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- **выработку** представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- **углубление** представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- **воспитание** привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- **выработку** организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- **формирование** адекватной оценки собственных физических возможностей;
- **воспитание** инициативности самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- **содействие** развитию психических процессов и обучение основам саморегуляции;

4. ОРГАНИЗОВАННЫЕ ФОРМЫ ПРОФОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ

Являются уроки - практические занятия, консультации, зачеты, дополнительные занятия, секционные занятия по различным видам спорта.

4.1 Основные методы обучения:

Словесные, наглядные, практические, групповые и персональные (индивидуальные), интегрированные, в том числе современные использование интернет ресурсов, компьютерные презентации.

4.2 Главными принципами организации учебного процесса

В 9 классе являются принципы научности, логичности, системности в изложении учебного материала. (*Методическое пособие - Опережающее обучение учащихся на уроках физкультуры в общеобразовательной школе. Е.Б.Скачков.*)

4.3 Основные закономерности образовательного процесса

Основная закономерность образовательного процесса, реализующего курс физкультуры системное построение содержания в единстве с его прикладными аспектами и формированием системного мышления будущего морского инженера как его профессиональной квалификации, обеспечивающей возможность работы в новой отраслевой экономической среде России.

5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

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 проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

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. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминуток, физкульт пауз (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.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь рассказывается об оздоровительных формах занятий в режиме учебного дня и учебной недели, даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, способствующие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, школьникам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Кросс Фит.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание теннисного мяча.
Подвижные и спортивные игры (баскетбол, пионербол, волейбол)

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» - формирование будущего профессионала, готового к исследовательской, предпринимательской деятельности, готового к риску и обеспечению безопасности жизнедеятельности, с развитым интеллектуальным потенциалом, опережающим, системным мышлением, новым гражданским самосознанием.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по

разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества: силы, быстроты, выносливости и т.д. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени усвоения ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Упражнения для развития гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Подвижные и спортивные игры. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, координации движений.

6. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 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 105 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

7. РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать лицеисты 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.

7.1 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

7.2 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.

7.3 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, накоплению 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.

8. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

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. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, 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.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации

Кросс фит.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание на дальность и меткость.

Спортивные игры. Владеть основными составляющими техническими элементами спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол, лапта), демонстрировать и применять в игре основные технико-тактические действия спортивных игр.

В единоборствах.

Упражнения по овладению приемами самообороны, подвижные игры с элементами единоборств. Силовые упражнения и единоборства в парах.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости. Кросс Фит.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Волейбол. Развитие быстроты, координации движений, выносливости, силы.

Учебный план по физической культуре для учащихся 8-х классов представлен в *табл. 1*.

Таблица 1

8.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		Неделя	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	34	8	8	10	8
		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
	Количество часов	102	24	24	30	24
1.1	Основы знаний	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	60	10	24	18	8
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10	-	-	10	-
1.4	Легкая атлетика	29	12		-	17
1.5	Прикладно-ориентированная подготовка	6	2	-	2	2
1.6	Региональный компонент (лапта)		У			У

8.2 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Таблица 2

Разделы программы	Количество часов	Темы, входящие в раздел программы	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре				
История физической культуры	В процессе урока	<p>Олимпийские игры древности</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения</p> <p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения</p>	<p>Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр. Виды состязаний в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения.</p> <p>Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности</p> <p>Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх.</p> <p>Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных</p>	<p>Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований</p> <p>Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения</p> <p>Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе</p> <p>Объяснять и доказывать, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в</p>

		<p>отечественных спортсменов на Олимпийских играх</p> <p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр</p> <p>Физическая культура в современном обществе</p> <p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)</p>	<p>спортсменов на Олимпийских играх. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.</p> <p>Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития</p> <p>Основные направления развития физической культуры в современном обществе; их цель, содержание и формы организации</p> <p>Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)</p>	<p>России</p> <p>Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре</p> <p>Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них</p> <p>Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения</p>
Физическая культура (основные понятия)	В процессе урока	Физическое развитие человека	<p>Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов</p>	<p>Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушения и коррекции</p>

		<p>Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств</p> <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств</p> <p>Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие</p> <p>Адаптивная физическая</p>	<p>упражнений</p> <p>Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств</p> <p>Структура самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки</p> <p>Техника движений и ее основные показатели. Основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p> <p>Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом</p> <p>Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упраж-</p>	<p>Обосновывать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам</p> <p>Планировать самостоятельные занятия физической подготовкой, определять содержание и объем времени для каждой из частей занятий</p> <p>Раскрывать понятие техники двигательного действия и использовать основные правила ее освоения в самостоятельных занятиях</p> <p>Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена</p> <p>Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической</p>
--	--	---	--	--

		<p>культура</p> <p>Спортивная подготовка</p> <p>Здоровье и здоровый образ жизни</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>нениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактика утомления</p> <p>Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования</p> <p>Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек</p> <p>Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования</p>	<p>культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий</p> <p>Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической подготовки</p> <p>Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека</p> <p>Определять задачи и содержание профессионально-прикладной физической подготовки, раскрывать ее специфическую связь с трудовой деятельностью человека</p>
Физическая культура человека	В процессе урока	Режим дня, его основное содержание и правила планирования	Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности	<p>Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий</p>

		<p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения</p> <p>Восстановительный массаж</p> <p>Проведение банных процедур</p>	<p>Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур</p> <p>Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).</p> <p>Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями</p> <p>Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним</p> <p>Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам</p>	<p>Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении</p> <p>Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой</p> <p>Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий</p> <p>Характеризовать основные приемы массажа, организовывать и проводить самостоятельные сеансы</p> <p>Характеризовать оздоровительную силу бани, руководствоваться правилами проведения банных процедур</p>
--	--	---	--	--

		Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом	Оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм	Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах
Способы двигательной (физкультурной) деятельности				
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	В процессе урока	<p>Подготовка к занятиям физической культурой</p> <p>Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен)</p> <p>Планирование занятий физической культурой</p>	<p>Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки)</p> <p>Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств)</p> <p>Составление (совместно с учителем) плана занятий. Спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности</p>	<p>Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять</p> <p>Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку</p> <p>Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности</p>

		<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры</p>	<p>Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение основных частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками</p>	<p>Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой</p> <p>Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой</p>	<p>В процессе урока</p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью</p>	<p>Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки</p> <p>Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств.</p>	<p>Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.</p> <p>Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами</p> <p>Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой.</p> <p>Оформлять дневник самонаб-</p>

		<p>Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок)</p> <p>Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб</p>	<p>Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений</p> <p>Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу слияния его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p> <p>Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки</p>	<p>людения по основным разделам физкультурно - оздоровительной деятельности</p> <p>Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения</p> <p>Измерять резервные возможности организма и оценивать результаты измерений</p>
Физическое совершенствование				
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока	<p>Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели</p>	<p>Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей развития и полового созревания. Комплексы упражнений для формирования телосложения</p>	<p>Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния.</p> <p>Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p>

		Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения)	С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью				
Гимнастика	10	Организующие команды и приемы Акробатические упражнения и комбинации Кросс фит	<i>Организующие команды и приемы:</i> построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага <i>Акробатические упражнения:</i> кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках. Разучивание и выполнение не менее 3 комплексов круговой тренировки, направленных на развитие физических качеств подростков. Выполнение упражнений, используя собственный вес, используя вес партнера.	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлять. Уметь выполнять страховку партнера при выполнении упражнений. Описывать технику выполнения

				упражнений, акцентируя внимание на задействованности мышц при выполнении данного упражнения.
Легкая атлетика	29	Беговые упражнения	<i>Беговые упражнения:</i> бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p>
		Прыжковые упражнения	<i>Прыжковые упражнения:</i> прыжок в длину с места	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>

		Метание теннисного мяча	<p><i>Упражнения в метании теннисного мяча:</i> метание теннисного мяча и мяча весом 150 гр. На дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; горизонтальную цель 2,5X2,5 м и 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метание теннисного мяча в вертикальную цель 1X1 м с 13 м (девушки) и с 18 м (юноши)</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании мяча, соблюдать правила безопасности</p>
Спортивные и подвижные игры	60	Баскетбол. Игра по правилам	<p><i>Баскетбол:</i> ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной</p>	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p>

		<p>Волейбол. Игра по правилам</p>	<p>бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам</p> <p><i>Волейбол:</i> Нижняя прямая подача; верхняя прямая подача; прием и передача мяча двумя руками снизу; прием и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения.</p>	<p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, хважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха</p> <p>Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
--	--	-----------------------------------	---	--

		<p>Футбол. Игра по правилам</p>	<p>Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Проведение соревнований в 8-х классах.</p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы; остановка Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и внутренней стороной стопы; удар по мячу серединой подъема стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча подошвой; остановка мяча грудью; отбор мяча подкатом. Игра по правилам</p>	<p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха</p> <p>Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в футбол в организации активного отдыха</p>
--	--	---------------------------------	---	---

			<p>руты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полу шпагат, шпагат, складка, мост).</p> <p><i>Развитие координации движений.</i> Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.</p> <p><i>Развитие силы.</i> Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики.), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднятие ног в висе на гимнастической стенке до</p>	
--	--	--	---	--

		<p>Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации</p>	<p>посильной высоты; из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по методу подкачки); приседания на одной ноге pistolетом (с опорой на руку для сохранения равновесия).</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по методу круговой тренировки). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p>
--	--	--	--	---

		<p>движений</p>	<p>большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».</p> <p><i>Развитие силы.</i> Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставкой подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.</p> <p><i>Развитие быстроты.</i> Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и</p>	<p>Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике</p>
--	--	-----------------	---	--

		<p>Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений</p>	<p>спортивные игры, эстафеты. <i>Развитие координации движений.</i> Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»)</p> <p><i>Развитие быстроты.</i> Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе</p> <p><i>Развитие быстроты.</i> Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т. д.). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью.</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия баскетболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по баскетболу</p>
--	--	---	--	--

			<p>Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p><i>Развитие силы.</i> Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, змейкой, на месте с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом</p>	
--	--	--	--	--

		<p>Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости</p>	<p>времени. <i>Развитие координации движений.</i> Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег «с тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения</p> <p><i>Развитие быстроты.</i> Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), ускорениями, рывками, изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и змейкой). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360 градусов. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельные занятия футболом, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p>Выполнять нормативы физической подготовки по футболу</p>
--	--	--	--	--

		<p>Волейбол. Развитие быстроты, координации, силы.</p>	<p>продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, дриблинг мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.</p> <p><i>Развитие силы.</i> Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многококи через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед).</p> <p><i>Развитие выносливости.</i> Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности</p> <p><i>Развитие быстроты.</i> Ходьба и бег с максимальной скоростью, с остановками по сигналу, выполнения различных заданий (прыжки вверх, вправо, влево, назад и т.д.) Ускорения, выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой и правой рукой. Челночный бег. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с</p>	
--	--	--	--	--

			<p>места, с разбега. Кувырки вперед, назад.</p> <p><i>Развитие силы.</i> Комплекс упражнений с дополнительными отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки через скакалку на месте и продвижением вперед. Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки. Броски набивного мяча из различных исходных положений.</p> <p><i>Развитие координации.</i> Акробатические упражнения(кувырки: двойные, тройные вперед и назад). Бег по ограниченной поверхности.</p>	
--	--	--	---	--

9. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

9.1 Предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными *задачами* для учителя и соответственно планируемыми результатами освоения содержания учебного предмета являются:

- укрепление здоровья школьников, улучшение осанки, гармоничное физическое развитие;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным и спортивным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование устойчивого интереса к двигательной активности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, подвижными и спортивными играми;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Знания о физической культуре

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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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);

- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

9.2 Личностные результаты освоения учебного предмета

Основным *объектом* оценки личностных результатов служит сформированность универсальных учебных действий, которые составляют:

- Сформированность *основ гражданской идентичности* личности;
- сформированность навыков *самообразования* и готовности к *осознанному выбору будущей профессии*;
- сформированность *социальных компетенций*, включая ценностно-смысловые установки и моральные нормы, опыт социальных и межличностных отношений, правосознание.

Достижение личностных результатов не выносится на итоговую оценку обучающихся, является предметом оценки эффективности воспитательно-образовательной деятельности и осуществляется в ходе внешних неперсонифицированных мониторинговых исследований на основе централизованно разработанного инструментария. К проведению данных исследований привлекаются специалисты, не работающие в данном образовательном учреждении и обладающие необходимой компетентностью в сфере психологической диагностики развития личности в детском и подростковом возрасте.

Результаты мониторинговых исследований в сфере оценки личностных результатов ООП являются основанием для принятия различных управленческих решений.

9.3 Мета предметные результаты освоения учебного процесса

Оценка метапредметных результатов представляет собой оценку достижения планируемых результатов освоения ООП, представленных в разделах «Регулятивные универсальные учебные действия», «Коммуникативные универсальные учебные действия», «Познавательные универсальные учебные действия» программы «Формирование универсальных учебных действий», а также планируемых результатов, представленных во всех разделах междисциплинарных учебных программ.

Формирование метапредметных результатов обеспечивается за счёт основных компонентов образовательного процесса – учебных предметов.

Основным **объектом** оценки метапредметных результатов является:

- навык освоения систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции;
- навык организации сотрудничества и коммуникации;
- навык решения лично и социально значимых проблем;
- навык использования ИКТ в целях обучения и развития;
- навык самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.

Оценка достижения метапредметных результатов проводится в ходе следующих процедур:

- выполнение заданий мета предметного содержания в рамках проверочных работ по всем предметам;
- выполнение промежуточных и итоговых комплексных работ на меж предметной основе;
- выполнение проектных и учебных задач в составе группы;
- защита результатов учебных и социальных проектов на уроках и во внеурочной деятельности;
- предъявление результатов исследовательской деятельности на мастер-классах, конференциях, конкурсах исследовательских работ;
- защита итогового индивидуального проекта.

10. ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Оценка успеваемости по физической культуре в 8 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

10.1 Демонстрировать физические качества:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с низкого старта, с	8,5	9,4
Силовые	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	35	23
	Подтягивание из виса, кол-во раз	11	-
	Прыжок в длину с места, см	210	180
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	45	40
К выносливости	Прыжки на скакалке за 1 мин (кол-во раз)	120	130

	Бег на 1000 м, 500 м, мин.	3,40	2,05
К координации	Смена исходных положений (30сек)	14	12
	Челночный бег 4x9 м, с	9,4	9,8

10.2 Оценки результатов тестирования учащихся 8 классов для определения уровня физической подготовленности

Юноши

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Метание теннисного мяча			Подтягивание (высокая перекладина) (кол – во раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
9	5,3	4,9	4,6	10,0	9,2	8,5	180	200	210	35	40	45	6	9	11

Девушки

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Метание теннисного мяча			Подтягивание (низкая перекладина) (кол – во раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
9	5,9	5,5	5,0	10,5	10,0	9,4	155	170	180	18	23	28	12	13	16

Оценка успеваемости по физической культуре в 8 классах проводится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знаниями и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

11. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ЗНАНИЙ

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

11.1 ЗНАНИЯ

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

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

11.2 Техника владения двигательными умениями и навыками

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

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

11.3 Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

11.4 Уровень физической подготовленности учащихся

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

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

12. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» в МАОУ КМЛ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книго-печатная продукция)		
1	2	3	4
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего полного общего образования по физической культуре базовый уровень		
1.3	Примерная программа по физической культуре общего образования основного по физической культуре	Д	
1.4	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.5	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.6	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.7	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.8	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	1. Методические пособия и рекомендации журнал «Физическая культура в школе»; 2. «Физическая культура» рабочие программы 9- 11 класс (К-диск); 3. «Физическая культура» - внеурочная деятельность. Спортивно-оздоровительное развитие личности (секции, олимпиады, досуговые программы) 4. Организация спортивной работы в школе (К-диск).

2	Экранно-звуковые пособия		
2.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	Учебные фильмы онлайн http://tv.sportedu.ru/media
2.2	Аудиозаписи		Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
3	Технические средства обучения		
3.1	Мультимедиапроектор	Д	
3.2	Экран (на штативе или навесной)	Д	Размер 2,12Х2,3
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	<i>Гимнастика</i>		
4.1	Стенка гимнастическая	Г	
4.2	Перекладина гимнастическая	Г	
4.3	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
4.4	Гантели наборные	Г	
4.5	Коврик гимнастический	Г	
4.6	Маты гимнастические	Г	
4.7	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
4.8	Мяч малый (теннисный)	К	
4.9	Скакалка гимнастическая	К	
4.10	Мяч малый (мягкий)	К	
4.11	Граната учебная (500,700 гр)	К	
4.12	Обруч гимнастический	К	
	<i>Спортивные игры</i>		
4.13	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
4.14	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
4.15	Мячи баскетбольные	Г	
4.16	Жилетки игровые с номерами	Г	
4.17	Стойки волейбольные универсальные	Д	
4.18	Сетка волейбольная	Д	
4.19	Мячи волейбольные	Г	
4.20	Мячи футбольные	Г	

4.21	Компрессор для накачивания мячей	Д	
Средства доврачебной помощи			
4.22	Аптечка медицинская	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (гимнастические скамейки) туалетами для мальчиков и девочек

12.1 ЛИТЕРАТУРА

12.1.1 Нормативно-правовая

- 1.Федеральный Закон то 2012г. №273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации». Москва, 2012.
- 2.Концепция Федеральной программы «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России на 2014-2020 годы». Москва, 2012.
- 3.План мероприятий («дорожная карта») «Изменение в отраслях социальной сферы, направленные на повышение эффективности образования и науки». Москва, 2012.
4. Концепция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Проект на 14.06. 2013 г.
- 5.Устав МАОУ Калининградский морской лицей. Калининград, 2012.

12.1.2 Научно-педагогическая

- 1.Бокарева Г.А Концепция педагогической системы ранней профессиональной подготовки школьников. - Калининград БГАРФ 1995
- 2.Бокарев М. Ю Профориентированный процесс обучения в комплексе «лицей – вуз» Калининград БГАРФ 2001
- 3.Бокарева Г.А. Теоретическая модель социально-адекватного выпускника КМЛ при БГАРФ, готового к выбору профессии и продолжению обучения в ВУЗе. Калининград, 1991.
- 4.Фадеев Ю.В. Педагогические условия формирования физической культуры будущих морских специалистов. Калининград, 2000.
- 5.Яловенко М.М. Организационно-педагогические условия управления процессом валеологизации образования на муниципальном уровне. Калининград, 2002.
- 6.Скачков Е.Б. Формирование физической культуры как профессиональной компетентности будущих морских специалистов в профессиональном комплексе «Морской лицей-ВУЗ». Калининград, 2011.

12.1.3 Учебно-методическая

- 1.Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс для общеобразовательных учреждений. В.И.Лях, А.А.Зданевич. 2016 г.
2. Брехман И.И. Валеология-наука о здоровье.-.,1990.

3. Манжалева И.В. Педагогические модели физического воспитания.-М.,2015.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.-М.,2011.
5. Психология спорта в терминах, понятиях, междисциплинарных связях: словарь-справочник / сост. Е.Н. Сурков.- СПб.,1996

12.1.4 Специальная

1. Физиология и физкультура В.Д.Розанова.,Э.И.Аршавская. 1990 г.
2. Профессионально-прикладная физическая культура. В.А. Голубань. 196
3. Савин В.Г. «Баскетбол». / Москва – 1971.
4. Железняк Ю.Д.. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных клубов и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (группы начальной подготовки, учебно-тренировочные группы). – М., 1977.
5. Железняк Ю.Д. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (группы начальной подготовки, 1-го и 2-го годов обучения). – М., 1982.
6. Савченко О.П. « К мастерству в баскетболе».-М., 1974.
7. Айриянц А.Г. «Волейбол». / Москва – 1968.
8. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. – М., 1978.
9. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. – М., 1988.
10. Пинчук Д.В. « Внедрение Кросс фит в школу» 2016.

12.1.5 Перечень нормативных документов, используемых при составлении рабочей программы учебного предмета:

- Закон РФ «Об образовании» № 273-ФЗ в последней редакции от 21 декабря 2012 г.;
 - План мероприятий («Дорожная карта») «Изменения в отраслях социальной сферы, направленные на повышение эффективности образования и науки»;
 - Федеральный государственный стандарт общего образования, разработанный в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании»;
 - Примерная программа общего образования по физической культуре
- Рассмотрим некоторые физические упражнения и виды спорта с точки зрения их использования в ППФП специалистов разного профиля.

(базовый уровень), рекомендованная Министерством образования и науки РФ;

- «Теоретическая модель социально адекватного выпускника Калининградского морского лицея при Балтийской государственной академии РФ, готового к выбору профессии и продолжению обучения в вузе» (автор д.п.н., профессор Бокарева Г.А.);
- «Концепция педагогической системы ранней профессиональной подготовки школьников» (автор д.п.н., профессор Бокарева Г.А.)
- Концепция педагогической системы ранней профессиональной подготовки школьников.