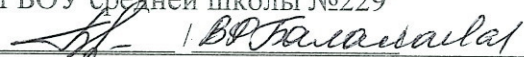



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №229 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Согласовано Заместитель директора по УВР ГБОУ средней школы №229 	Принято Протокол педагогического совета от <u>22.06.17</u> № <u>11</u>
	Утверждено Директор ГБОУ средней школы №229 <u>Петрова Н.А.</u> Приказ от <u>22.06.17</u> № <u>168</u>



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО
Физической культуре 8-А класс
на 2017-2018 учебный год**

Составил учитель первой
квалификационной категории
Шанин Борис Борисович

Содержание

- 1. Паспорт рабочей программы**
- 2. Пояснительная записка**
- 3. Содержание учебного курса**
- 4. Планируемый результат**
- 5. Календарно-тематическое планирование**
- 6. Перечень учебно-методических средств обучения, ЭОР
(электронных образовательных ресурсов)**
- 7. Перечень обязательных лабораторных, практических, контрольных
и других видов работ**
- 8. Критерии и нормы оценки результатов освоения программы
обучающимися**
- 9. Список литературы**

1. Паспорт рабочей программы

Тип программы	Программа общеобразовательных учреждений
Статус программы	Рабочая программа учебного курса
Название, автор и год издания предметной учебной программы (примерной, авторской), на основе которой разработана Рабочая программа;	Рабочие программы.Физкультура.1-11 классы.Комплексная программа физического воспитания учащихся.В.И,Ляха,А.А. Зданевича.Издательство «учитель».2012
Категория обучающихся	Учащиеся 8 а класса ГБОУ средней школы №229 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
Сроки освоения программы	1 год
Объём учебного времени	102__ часа
Форма обучения	очная
Режим занятий	3_ часа в неделю

2. Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний» и ГТО, а так же участие школы в соревнованиях: баскетбол, волейбол, легкая атлетика, районная эстафета.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Задачи физического воспитания учащихся 8 класса.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- 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;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, 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 основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах 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, избранными видами спорта в свободное время;
- 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 психической саморегуляции.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности

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

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10 - 12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 - 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10 - 12 м. **В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки), выполнять упражнения на гимнастических снарядах.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

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

Уровень физической подготовленности учащихся 14 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	14	2	6—7	9			
		15	3	7—8	10				
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	14				5	13—15	17
			15				5	12—13	16

3. Содержание учебного курса

Годовое распределение сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания в 8 классе.

	Год	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Базовая часть	81				
Основы знаний о физической культуре		В процессе уроков			
Спортивные игры	36	6	-	24	6
Гимнастика с акробатикой	21	-	21	-	-
Легкая атлетика	27	12	-	-	15
Кроссовая подготовка	18	9	-	6	3
Итого	102	27	21	30	24

- **Спортивные игры** — 36 ч.

1. Волейбол:

- стойка игрока и перемещения
- передачи и приёмы мяча сверху двумя руками, снизу
- нападающий удар
- передачи в колоннах
- игровые задания и эстафеты
- учебная игра

2. Баскетбол

- стойки игрока, перемещения
- остановка двумя шагами и прыжком
- передача и ловля мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении
- ведение мяча в различных стойках на месте и в движении, по прямой, с изменением направления и скорости
- броски одной и двумя руками с места и в движении
- вырывание, выбивание мяча
- комбинации из изученных элементов
- нападение и защита
- учебная игра

- **Гимнастика с элементами акробатики** — 21 ч.

- строевые упражнения и перестроения
- повороты
- общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении
- общеразвивающие упражнения с предметами: с мячами, с гантелями, с гимнастическими палками

- висы смешанные, висы согнувшись и прогнувшись, подтягивание, перемещения в висах
- подъём с переворотом в упор
- упражнения у гимнастической стенки, на гимнастических скамейках
- опорный прыжок ноги врозь и согнув ноги
- акробатические упражнения (кувырок вперёд, назад, в стойку, на лопатках, мост из положения лёжа и стоя - с помощью, без помощи)
- упражнения на развитие двигательных способностей
- лазание по канату
- **Легкоатлетические упражнения** —27 ч.
 - бег на короткие дистанции с высокого и низкого старта
 - бег на отрезках от 30 до 80 м
 - беговые упражнения , ускорения
 - повторный и переменный бег
 - бег на выносливость (500-2000 м)
 - прыжки в длину, с места, с разбега
 - прыжки в высоту
 - метание малого мяча в цель и на дальность
- **Кроссовая подготовка** —18 ч
 - равномерный бег от 10 до 20
 - преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий
 - чередование ходьбы и бега

4. Планируемый результат

Спортивные игры

1. Волейбол

- уметь выполнять передачи и приёмы мяча
- овладеть техникой подачи и выполнять её
- правильно выполнять приём и передачу мяча после подачи
- научиться выполнять нападающий удар
- уметь играть в волейбол

2. Баскетбол

- знать стойки игрока и передвижения в стойках
- уметь выполнять ведение мяча правой (левой) рукой
- овладение ведением мяча по прямой, с изменением направления и скорости
- знать передачи мяча и уметь их выполнять
- овладеть броском в кольцо в движении с двух шагов после ведения, после передачи
- знать правила игры
- уметь выполнять игровые задания и играть в баскетбол

УДД

Познавательные

- осознавать выполнение действий
- освоение двигательных действий
- прогнозирование развития ситуаций в действии
- овладение приёмами анализа изучаемого действия

Коммуникативные

- умение слушать и вступать в диалог
- управлять своими эмоциями
- владеть культурой общения

Регулятивные

- оценивать правильность выполняемых действий
- контролировать и регулировать функциональное состояние
- планировать свои действия и контролировать выполнение действия и приёмы

Личностные

- создать условия для мотивации выполнения действий и заданий
- стимулировать выполнение действий

Личностные результаты

1. Овладеть приёмами действий с мячом
2. Научиться передавать волейбольный мяч двумя руками сверху и принимать
3. Уметь принимать мяч двумя снизу и передавать мяч
4. Выполнять подачу и принимать мяч после подачи
5. Знать правила игры и уметь играть
6. Уметь выполнять ведение мяча любой рукой по прямой с изменением направления и скорости
7. Уметь выполнять передачи мяча в движении и бросок в кольцо
8. Уметь выполнять игровые действия
9. Знать правила и уметь играть в баскетбол

Гимнастика

1. Уметь выполнять строевые упражнения и перестроения
2. Владеть знаниями и уметь выполнять ОРУ
3. Выполнять акробатическую комбинацию из кувырков вперёд, назад, стойку на голове (м), стойку на лопатках
4. Разучить и выполнять упражнения в висах и упорах, лазание
5. Подъём с переворотом, сед ноги врозь и соскок на брусьях
6. Овладеть навыком выполнять опорные прыжки
7. Знать правила техники безопасности на занятиях, способы страховки и страховки с помощью товарища

УУД

Познавательные

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
- владение знаниями о функциональных возможностях

Коммуникативные

- владение умением оценивать ситуацию, оперативно принимать решения
- нахождение адекватного способа поведения и взаимодействия с товарищами

Регулятивные

- умение оценивать выполнение учебной задачи, собственные возможности
- владение основами самоконтроля, самооценки

Личностные

- формирование положительного отношения к занятиям
- достижение личностно значимых результатов

Лёгкая атлетика

1. Бег на короткие дистанции

- овладение техникой высокого и низкого старта
- уметь «выбегать» со старта и бежать по дистанциям
- с максимальной скоростью проходить дистанцию 60 м

2. Бег на средние дистанции

- в равномерном темпе бегать от 500-1000 м до 15 минутного бега

3. Прыжки в длину с места и с разбега

- закрепить умение быстро отталкиваться
- уметь прыгать в длину с разбега в 7-9 шагов

4. Прыжок в высоту

- овладеть прыжком способом «перешагивание» (техника прыжка)
- уметь прыгать в высоту с 7-9 шагов с разбега

5. Метание малого мяча в цель и на дальность

- продемонстрировать правильную технику метания с места и с разбега в цель: горизонтальную и вертикальную
- метать малый мяч по движущейся цели

Кроссовая подготовка

- бегать равномерно длительно
- уметь преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия
- добиваться настойчивости и упорства при совершении двигательных действий, преодоление неуверенности

УДД

Познавательные

- осознание двигательных действий, переосмысливая имеющийся опыт
- моделирование и прогнозирование развития ситуаций, действия учащих
- овладение приёмами анализа изучаемого движения и его влияния на организм

Коммуникативные

- умение выражать свои мысли
- умение вести диалог
- управлять эмоциями, взаимодействовать со взрослыми и сверстниками
- владеть культурой общения

Регулятивные

- умение выделять части двигательного действия
- владение приёмами контроля и самоконтроля
- нахождение своих способов решения ситуации в двигательной деятельности

Личностные

- формирование саморегуляции
- акцентирование мотивации
- определение стимулирования

Личностные результаты

- проявление заинтересованности в изучении двигательных действий
- желание достичь более высоких результатов своей деятельности

5. Календарно-тематическое планирование по рабочей программе физического воспитания для 8 а класса

№ пп	Планируемая дата проведения	Фактическая дата проведения	Тема урока	Домашние задания	Коррективная
1.	4 - 9.09		ТБ Легкая атлетика, равномерный бег, беговые упражнения		
2.			Равномерный бег, ОРУ, высокий старт, 3 x 30 м		
3.			Равномерный бег, беговые упражнения, 3 x 30 м		
4.	11 - 16.09		Бег, ОРУ, высокий старт, беговые упражнения		
5.			Бег, ОРУ, ускорения, отрезки 3 x 40		
6.			Бег, высокий старт, отрезки 3 x 50		
7.	17 - 23.09		Стартовый разгон, бег по дистанции - 60 м		
8.			Высокий старт, бег по дистанции 3 x 100		
9.			Чередование ходьбы и бега, ОРУ		
10.	25 - 30.09		Чередование ходьбы и бега, бег 5 x 100		
11.			Равномерный бег, повторный бег 3 x 200		
12.			Равномерный бег, повторный бег 3 x 300		
13.	2 - 7.10		Равномерный бег, беговые упражнения, бег 2 x 500		
14.			Бег, ОРУ, бег по дистанции - 1000 м		
15.			ОРУ, прыжки в длину (разбег 5-7 шагов) в шаге		
16.	9 - 14.10		Прыжки в длину «согнув ноги», метание мяча		
17.			Прыжки в длину (7-9 шагов), метание мяча		
18.			Прыжки с разбега, метание мяча		
19.	16 - 21.10		Волейбол, ТБ, стойки и передвижения, передача		
20.			Передачи и приемы двумя сверху в колоннах		
21.			Передачи и приемы двумя сверху в колоннах с переходом		
22.	23 - 28.10		Передачи и приемы двумя сверху в парах		
23.			Передачи и приемы двумя сверху в парах в движении		
24.			Прием мяча двумя снизу – передача, подача		
25.	8 - 11.11		Гимнастика, ТБ, перестроения		
26.			Кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок, мост		
27.			Кувырок назад, мост-поворот в упор, кувырок вперед		
28.	13 - 18.11		Кувырок назад, мост-поворот в упор, кувырок		
29.			ОРУ на гимнастической скамейке, кувырок назад, мост-поворот		
30.			Кувырок вперед, стойка на лопатках		

31.	20 - 25.11	Кувырок вперед, стойка на лопатках, мост-поворот		
32.		Стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок в полушпагат		
33.		Стойка на голове с согнутыми ногами, кувырок, стойка на лопатках		
34.	27.11 - 2.12	Соединение акробатических элементов в комбинацию		
35.		Соединение акробатических элементов в комбинацию, подъем туловища		
36.		Подъем переворотом, равновесие - ходьба пристанными шагами		
37.	4 - 9.12	Подъем переворотом, равновесие - ходьба выпадами		
38.		Подъем переворотом, равновесие - ходьба, повороты		
39.		Вис на подколенках, стойка на руках, опускание в упор присев		
40.	11 - 16.12	Опорный прыжок, лазание, упражнения на брусьях		
41.		Опорный прыжок, лазание, упражнения на брусьях		
42.		Упражнения на брусьях, прыжки со скамейки, подтягивание		
43.	18 - 23.12	Упражнения на брусьях, наклон вперед, подтягивание		
44.		Полоса препятствий - равновесие, лазание, перелезание		
45.		Преодоление полосы препятствий, лазание, перелезание, равновесие		
46.	25 - 27.12	ТБ – акробатика – комбинация из изученных элементов		
47.		Упражнения в единоборстве: перетягивания, «борьба»		
48.		Упражнения в единоборстве: упражнения в парах на гимнастических матах		
49.	11 - 13.01	Волейбол, ТБ, Передачи двумя сверху, снизу, подача		
50.		Прием двумя снизу – передача, подача		
51.		Нападающий удар, приемы и передачи, подача - приемы		
52.	15 - 20.01	Нападающий удар, приемы и передачи, учебная игра		
53.		Передачи и приемы в зонах, подача – приемы и передачи		
54.		Применение изученных элементов в учебной игре		
55.	22 - 27.01	Волейбол, передачи в колоннах с переходом		
56.		Передачи в тройках (через среднего), передача-прием в шеренгах		
57.		Передачи с перемещениями, нападающий удар, приемы		
58.	29.01 - 3.02	Передачи сверху, прием снизу, подача., приемы после подачи		
59.		Передачи вдоль стенки – нападающий удар – приемы и передачи		
60.		Передачи-приемы в зонах, подача-прием-передача		
61.	5 - 10.02	Баскетбол; ТБ, ведение и передача мяча, ведение с изменением направления		
62.		Бросок с 2-х шагов после передачи мяча Передача 2-мя руками от груди в парах в движении		
63.		Бросок с 2-х шагов после ведения мяча		
64.	12 – 17.02	Бросок с 2-х шагов после ведения мяч		
65.		Оценка техники выполнения броска с 2-х шагов		
66.		Штрафной бросок (расстановка игроков, подбор отскока). Персональная защита		

67.	19 - 24.02	Штрафной бросок (подбор отскока). Персональная защита		
68.		Бросок со средней дистанции. Зонная защита. Взаимодействия в нападении.		
69.		Бросок со средней дистанции, Зонная защита		
70.	26.02 - 3.03	Бросок со средней дистанции, Зонная защита		
71.		Взаимодействия в нападении. Учебная игра		
72.		Взаимодействия в защите.		
73.	5 - 10.03	Взаимодействия в защите. Учебная игра		
74.		Штрафной бросок (расстановка игроков). Персональная защита		
75.		Бросок со средней дистанции, Зонная защита		
76.	12 - 17.03	Передача мяча во встречных колоннах		
77.		Упражнения с мячом, эстафеты с мячом		
78.		Ведение мяча с изменением направления с броском		
79.	19 - 23.03	Упражнения с мячом, ведение с изменением направления в броском		
80.		ОРУ, упражнения с мячом, эстафеты с мячом		
81.		ОРУ, подвижные игры и эстафеты с мячом		
82.	2 - 7.04	Кроссовая подготовка, ТБ, чередование ходьбы и бега 500-500		
83.		Равномерный бег,ОРУ, бег в гору — 5 раз		
84.		Бег,ОРУ, пробег в равном темпе 3 x 200		
85.	3 - 14.04	Чередование ходьбы и бега, 200 x 400 — 2-3 раз		
86.		ОРУ, беговые упражнения, бег «б»		
87.		Равномерный бег, повторный бег 5 x 200		
88.	10 - 21.04	Легкая атлетика, ТБ, прыжки в высоту, подбор разбега		
89.		ОРУ, прыжки в высоту, разбег и отталкивание		
90.		ОРУ у гимнастической стенки, сочетание маха и отталкивания		
91.	23 - 28.04	Бег, ОРУ, сочетание маха и отталкивания с разбегом переход планки		
92.		ОРУ, прыжки в высоту с разбега		
93.		ОРУ, прыжки в высоту в объеме требований		
94.	3.04 - 5.05	Бег «5», ОРУ, беговые упражнения, ускорения 4 x 30 м		
95.		Бег, ОРУ, высокий старт, разгон 4 x 30 м		
96.		Бег, беговые упражнения, бег по дистанциям 5 x 30 м		
97.	14 - 19.05	Бег, ОРУ, повторный бег 3 x 40 м		
98.		Высокий старт, бег по дистанциям 60 м		
99.		Бег «3», ОРУ, повторный бег 5 x 100 м		
100.	21 - 26.05	Бег, ОРУ, высокий старт, повторный бег 4 x 250 м		
101.		Повторный бег 4 x 500 м в равном темпе		
102.		Бег на выносливость — 2000, итоги учебного года		

7. Перечень учебно-методических средств ЭОР (учебно-образовательных ресурсов)

1. Попова Е.В., Старолавицкая Ф.В. Варианты планирования уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях Санкт-Петербурга: методические рекомендации // под общ. Е.В. Попова. - Спб.: СПБАППО, 2012
2. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / авт.-сост. М. Я. Виленский, В.П. Чичкова, Т.Ю. Торочкова // под. Ред. М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2013
3. Roscomsport.com
4. pedsovet.ru

8. Перечень обязательных лабораторных, практических, контрольных и других видов работ

Контрольные нормативы для 8 класса			
Оценки	5	4	3
Бег 60 метров			
Девочки	9,7	10,2	10,8
Мальчики	9,0	9,7	10,5
Бег 1500 метров			
Девочки	7,20	7,50	8,20
Мальчики	6,50	7,20	7,50
Бег 2000 метров			
Девочки	11,00-12,10-13,30		
Мальчики	10,00- 10,40- 11,30		
Прыжок в длину с разбега			
Девочки	360	310	250
Мальчики	410	360	300
Прыжок в высоту			
Девочки	115	105	95
Мальчики	125	115	100
Прыжки на скакалке за 1 минуту			
Девочки	135	130	125
Мальчики	135	130	125
Отжимание на гимнастической скамейке			
Девочки	12	9	6
Мальчики	20	18	12
Метание малого мяча			
Девочки	26	20	16
Мальчики	42	36	28
Бег 30 метров с высоко старта			
Девочки	5,0	5,7	6,0
Мальчики	4,8	5,2	5,8
Бег 1000 метров			
Девочки	4,35	5,20	5,40
Мальчики	4,15	4,40	5,20
Челночный бег 3+10			
Девочки	8,6	9,2	9,9
Мальчики	8,0	8,6	9,1
Прыжок в длину с места			
Девочки	185	170	150
Мальчики	200	185	165
Подъем туловища из положения лежа за 1 минуту			
Девочки	33	28	23
Мальчики	36	32	27
Подтягивание			

<i>Девочки</i>	17	14	8
<i>Мальчики</i>	9	7	5

8. 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, включёнными 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, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый 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 (в старших классах – за полугодие), 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:

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» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

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, комбинированный метод.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно Чётко, 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.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
<p>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 определённый период времени.</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося.

гося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём 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 учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

9. Список литературы

Учебно-методический комплект.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Учебники:

1. Лях В.И., **Физическая культура 8 – 9 классы:** Учебник для общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. - 3-е издание. - М.: «Просвещение», 2015. - 256 с. с ил.

Методические пособия:

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5 – 9 класс: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2011. – 104 с. – ISBN 978-5-09-021674-6
2. Рабочие программы. Физическая культура. 1-11 класс. Комплексная программы физического воспитания учащихся // под. ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича // авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курверова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2012. – 141 с. – ISBN 978-5-7054-2965-4

3. Попова Е.В., Старолаванникова Ф.В. Варианты планирования уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях Санкт-Петербурга: методические рекомендации // под общ. ред. Е.В. Поповой. – СПб.: СПбАППО, 2012. – 182 с. – ISBN 978-5-7434-0586-5
В сборнике представлено примерное поурочное тематическое планирование учебного материала (на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 кл. под. ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевич 2010) и поурочное планирование третьего урока физической культуры (из опыта работы учителей физической культуры Санкт-Петербурга).
4. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-7 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / авт.-сост. М.Я. Виленский, В.П. Чичкова, Т.Ю. Торочкова // под.ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2013. – 142 с. – ISBN 978-5-09-029519
5. Янсон, Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии / Ю.А. Янсон. – Ростов н/д.: Феникс, 2005, - 432 с.