

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в 8 классе

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 знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся.

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения нести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- выполнение тестовых нормативов Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне»;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Содержание 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.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

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.

Первая 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, физкультурминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

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 упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Распределение учебных часов по разделам программы

№	Вид программного материала	Количество часов Рабочая программа
1	Базовая часть	74
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	16
1.4	Кроссовая подготовка.	12
1.5	Футбол	34
2	Вариативная часть	28
2.1	Баскетбол	12
2.2	Волейбол	12
2.3	Основы знаний о физической культуре	4
	Всего часов	102

**Тематическое планирование по физической культуре
8 класс. В.И.Лях «Физическая культура» 8–9 классы; Москва:
«Просвещение», 2018
105 часов (3 часа в неделю)**

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт.
1	Показатели физической подготовленности.	1		
2	Обучение прыжка в длину способом "согнув ноги".	1		
3	Совершенствование прыжка в длину	1		
4	Контрольный урок: "Прыжки в длину с разбега".	1		
5	Обучение бегу с переменной скоростью до 3 км.	1		
6	Обучение старту лёжа, совершенствование переменного бега.	1		
7	Контрольный урок: «Бег с переменной скоростью до 3 км».	1		
8	Обучение бегу с изменением направления по пересечённой местности.	1		
9	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1		
10	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1		
11	Контрольный урок: "Бег без учёта времени на 2 и 3 км".	1		
12	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1		
13	Контрольный урок: "Кросс до 3,5 км. без учёта времени".	1		
14	Обучение вырыванию и выбиванию мяча в баскетболе.	1		
15	Совершенствование вырывания и выбивания мяча в баскетболе.	1		
16	Контрольный урок: «Вырывание и выбивание мяча».	1		
17	Обучение нижней прямой подачи в волейболе.	1		
18	Совершенствование нижней прямой подачи.	1		
19	Обучение теоретическим сведениям по футболу, передвижения футболиста.	1		
20	Обучение ударам по мячу ногой.	1		
21	Совершенствование ударов по мячу ногой.	1		
22	Контрольный урок: "Удары по мячу ногой".	1		
23	Обучение ведению мяча.	1		
24	Совершенствование ведения мяча.	1		
25	Контрольный урок: "Ведение мяча".	1		
26	Совершенствование обманных движений.	1		
27	Контрольный урок: "Обманные движения".	1		
28	Обучение штрафному броску.	1		

29	Совершенствование штрафного броска.	1		
30	Контрольный урок: "Штрафной бросок".	1		
31	Обучение передаче мяча с отскоком от пола.	1		
32	Совершенствование передачи мяча с отскоком от пола, игра в защите.	1		
33	Совершенствование передачи мяча с отскоком от пола и опеке игрока.	1		
34	Контрольный урок: "Передача мяча с отскоком от пола и игра в защите и опеке игрока".	1		
35	Обучение способам перемещений и передаче мяча над собой в волейболе.	1		
36	Совершенствование передачи мяча над собой, во встречных колоннах.	1		
37	Совершенствование передач мяча.	1		
38	Контрольный урок: "Передачи мяча".	1		
39	Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку.	1		
40	Совершенствование отбивания мяча кулаком через сетку.	1		
41	Контрольный урок: «Отбивание мяча кулаком через сетку».	1		
42	Обучение ударам по мячу ногой.	1		
43	Совершенствование ударов по мячу ногой.	1		
44	Контрольный урок: "Удары по мячу ногой".	1		
45	Обучение остановке мяча, ведению мяча.	1		
46	Обучение ударам по мячу головой, совершенствование остановки, ведения мяча.	1		
47	Совершенствование ведения, ударов головой, остановки мяча.	1		
48	Контрольный урок: "Ведение, удары головой, остановка мяча".	1		
49	Обучение строевым упражнениям.	1		
50	Обучение акробатическим упражнениям.	1		
51	Совершенствование акробатических упражнений.	1		
52	Контрольный урок: "Акробатические упражнения"	1		
53	Обучение упражнениям в равновесии.	1		
54	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне.	1		
55	Контрольный урок: "Упражнения на гимнастическом бревне".	1		
56	Обучение упражнениям в висах и упорах.	1		
57	Совершенствование упражнений в висах и упорах, р/в брусья(д.).	1		
58	Контрольный урок: "Упражнения в висах и упорах".	1		
59	Обучение опорному прыжку через козла, согнув ноги (м.) и через коня боком (д.).	1		
60	Совершенствование опорного прыжка.	1		

61	Контрольный урок: "Опорный прыжок".	1		
62	Обучение элементам борьбы (м.) и художественной гимнастики(д.).	1		
63	Совершенствование элементов борьбы и художественной гимнастики.	1		
64	Совершенствование нижней прямой подачи в волейболе.	1		
65	Совершенствование подачи мяча и приёма снизу.	1		
66	Контрольный урок: «Нижняя подача, приём подачи снизу».	1		
67	Обучение двойному шагу в баскетболе.	1		
68	Совершенствование двойного шага в баскетболе.	1		
69	Обучение обманным движениям.	1		
70	Совершенствование обманных движений.	1		
71	Контрольный урок: "Обманные движения".	1		
72	Обучение технике игры вратаря.	1		
73	Совершенствование техники игры вратаря.	1		
74	Контрольный урок: "Техника игры вратаря"	1		
75	Обучение командным действиям игроков.	1		
76	Развитие физических качеств.	1		
77	Тестовые нормативы.	1		
78	Обучение технике передвижения, теоретические сведения.	1		
79	Обучение ударам по мячу головой.	1		
80	Совершенствование ударов по мячу головой.	1		
81	Контрольный урок: "Удары по мячу головой".	1		
82	Обучение отбору мяча.	1		
83	Совершенствование отбора мяча.	1		
84	Контрольный урок: "Отбор мяча"	1		
85	Тестовые нормативы.	1		
86	Совершенствование бега по пересечённой местности с изменением направления и скорости.	1		
87	Совершенствование бега по пересечённой местности.	1		
88	Обучение бегу в чередовании с ходьбой.	1		
89	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1		
90	Совершенствование бега в сочетании с ходьбой.	1		
91	Контрольный урок: «Кросс на 2 км.(д.) и 3 км. (м.)».	1		
92	Обучение прыжкам с разбега в высоту способом "перешагивание", подбор индивидуального разбега.	1		
93	Совершенствование прыжка в высоту с разбега.	1		
94	Контрольный урок: «Прыжки в высоту с разбега».	1		

95	Обучение метанию малого мяча по движущейся цели.	1		
96	Совершенствование метания малого мяча по цели.	1		
97	Контрольный урок: «Метания малого мяча по движущейся цели».	1		
98	Подвижные и спортивные игры.	1		
99	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	1		
100	Теория: «Личная гигиена физкультурника». Спортивные игры.	1		
101	Развитие силы, прыгучести.	1		
102	Эстафета на короткие отрезки.	1		
103	Развитие выносливости.	1		
104	Спортивные игры по выбору учащихся.	1		
105	Показатели физической подготовленности.	1		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575786

Владелец Кожаев Адам Арсенович

Действителен с 24.02.2021 по 24.02.2022