

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования Красноярского края  
Отдел образования администрации Новосёловского района, Красноярского края

МБОУ Анашенская СОШ №1

Согласовано:  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Харламова О.Ю.  
Протокол №1 от 26.06.2022г.

Утверждено:  
Директор  
\_\_\_\_\_ Горинова В.Н.  
Приказ № 227 от 27.06.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 8 класса основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Хохлова Е.А.  
учитель физической культуры

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» для учащихся 8 класса составлена в соответствии с основными положениями ФГОС на основе авторской программы и с учетом примерной программы:

- основной образовательной программы основного общего образования;
- программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5 - 9 классы» В.И. Лях.
- рабочей программы «Физическая культура. Предметная линия учебников. 5-9 классы» В.И. Лях и в соответствии с локальным актом образовательного учреждения «Положение о рабочей программе».

Программа рассчитана на 102 часа: 3 часа в неделю - 34 учебных недели.

Программа содержит следующую структуру:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- планируемые результаты освоения учебного предмета;
- содержание учебного предмета;
- тематический план;
- поурочное календарно-тематическое планирование.

При составлении поурочного календарно-тематического планирования был использован вариант № 1.

Третий час на преподавание учебного предмета «физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889 и направлен на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Состав УМК «Физическая культура» для 8-9 классов под редакцией В.И. Ляха и М.Я. Виленского

- рабочие программы. 5-9 классы
- учебник. 8-9 классы
- методические рекомендации 8-9 классы
- тестовый контроль. 5-9 классы

### **Планируемые результаты освоение учебного предмета**

#### **Личностные результаты**

*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 перенапряжения 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 пере движений;
- 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.

## **Метапредметные результаты**

*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 долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

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

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

*В области эстетической культуры:*

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

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

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

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

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

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

### **Предметные результаты**

*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 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 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.

Специальные предметные знания:

1. История физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения 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 туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе

2. Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитие 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. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

3. 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

Специальные предметные умения:

1. Умения, связанные с освоением содержательной линии раздела: «лёгкая атлетика»

**На овладение техникой спринтерского бега:** низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м.

**На овладение техникой длительного бега:** Бег в равномерном темпе до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 м девочки, 2000 метров мальчики.

**На овладение техникой прыжка в длину:** Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.

**На овладение техникой прыжка в высоту:** Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега.

**На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность:** Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 м) с расстояния 12-14 м. мальчики до 16 метров Метание мяча весом 150 гр с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из различных и.п, стоя с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх.

Ловля набивного мяча 2 кг двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.

**На развитие выносливости:** Кросс до 15 минут по пересечённой местности с преодолением препятствий

2. Умения, связанные с освоением содержательной линии раздела: «Гимнастика с элементами гимнастики»

**На освоение строевых упражнений:** выполнение команд «прямо!», повороты в движении направо, налево.

**На освоение ОРУ без предметов на месте и в движении:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. ОРУ в парах.

**На освоение ОРУ с предметами:** Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, большими мячами, палками.

**На освоение висов и упоров:** Мальчики: из вися на подколенях через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.

Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок

**На освоение опорных прыжков:** мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см)

Девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110 см)

**На освоение акробатических упражнений:** мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках

Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырок вперед и назад.

**На развитие силовых способностей и силовой выносливости:** Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.

**На знание о физической культуре:** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.

**На овладение организаторскими умениями:** Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

### 3. Спортивные игры волейбол

**-На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек:** Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорения)

**-На освоение техники приёма и передач мяч** Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

**На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** Игра по упрощённым правилам волейбола . Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.

**На освоение техники нижней прямой подачи:** Нижняя прямая подача мяча через сетку, приём мяча после подачи.

**На освоение техники прямого нападающего удара:** Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

### **Содержание учебного предмета**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях параллельных

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях разной высоты

Опорный прыжок

Гимнастические упражнения прикладного характера.

### **Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### **Лыжные гонки.**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

### **Спортивные игры.**

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; ловля и передача мяча; подвижные игры на материале баскетбола; игра по правилам.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола; игра по правилам

### **Содержание учебного предмета, курса**

Тема 1. Легкая атлетика

Учет №1 «Бега на 60 м с высокого старта» (сентябрь, май)

Учет №2 «Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги»

Учет №3 «бег на 2000 м»

Тест №4 «тестирование физических качеств» (сентябрь, май)

Тема 2. Гимнастика с элементами акробатики

Учет №1 «акробатическая комбинация»

Учет №3 «лазание по канату в три приема»

Тема 3 Лыжная подготовка  
учет №1 «прохождение дистанции 3,5 км»

Тема 4 Спортивная игра баскетбол  
Тест №1 «тестирование средствами баскетбола»

#### Тематический план

Тематическое планирование по физической культуре для 8-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

-Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и, прежде всего, ценностных отношений: к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

№ п/п	Тема (глава)	кол-во часов
	<b>8 класс</b>	
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Легкая атлетика	10
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	спортивные игры	<b>34</b>
	-баскетбол	16
	- волейбол	18
1.5	Лыжная подготовка	14
	<b>Итого</b>	<b>70</b>



## *Календарно-тематическое планирование 8 класс*

дата проведения		№ урока		тема урока
план	факт			
<b>1. Лёгкая атлетика (10 ч.)</b>				
		1	1	Техника низкого старта 30-40 метров. Стартовый разгон. Т.Б на уроках по лёгкой атлетике.
		2	2	Эстафетный бег. Бег по дистанции (70—80метров ).
		3	3	Финиширование. Бег по дистанции (70—80 метров). Круговая эстафета
		4	4	Тестирование бега на 60 метров.
		5	5	Прыжок в длину с места.
		6	6	Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега
		7	7	Тестирование «Челночный бег 3x10м/с
		8	8	Бег 1500 м (девочки), 2000м (мальчики) (мин)
		9	9	Бег на выносливость 6 мин.
		10	10	Равномерный бег до 15-18 мин
<b>2. Гимнастика с элементами акробатики (12 ч.)</b>				
		11	1	Правила ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения
		12	2	Махом одной, толчком другой подъем переворотом
		13	3	Подтягивание в висе. Подъём переворотом в упор толчком двумя ногами.
		14	4	Подтягивание в висе. Совершенствование упражнений в висах.
		15	5	Лазание по канату в два приёма. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперёд и назад.
		16	6	Длинный кувырок (м). Мост и поворот в упор стоя на одном колене (д)
28.10	1 чт	17	7	Мост и поворот в упор на одном колене
		18	8	Стойка на голове и руках(м). Комбинация из освоенных акробатических элементов
		19	9	Лазание по канату в два приема. Совершенствование комбинации из акробатических элементов
		20	10	Оценка техники комбинации из акробатических элементов
		21	11	Лазание по канату в два приема. Совершенствование комбинации из акробатических элементов
		22	12	Оценка техники комбинации из акробатических элементов
<b>3. Спортивные игры (волейбол) 18 ч.</b>				
		23	1	Передача над собой во встречных колоннах. Перемещение в стойке лицом и спиной вперёд. Т.Б на

				уроках по спортивным играм.
		24	2	Нижняя прямая подача, прием подачи. Приём мяча снизу двумя руками после подачи.
		25	3	Нижняя прямая подача, прием подачи. Приём мяча снизу двумя руками после подачи
		26	4	Передача над собой во встречных колоннах через сетку. Игра по упрощенным правилам.
		27	5	Передача над собой во встречных колоннах через сетку. Игра по упрощенным правилам.
		28	6	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Оценить передачи мяча через сетку.
		29	7	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра.
		30	8	Отбивание мяча кулаком через сетку. Игровые задания на укороченной площадке.
		31	9	Отбивание мяча кулаком через сетку. Игровые задания на укороченной площадке.
		32	10	Передача мяча в тройках после перемещения.
		33	11	Передача мяча в тройках .
		34	12	Нападающий удар в тройках через сетку
		35	13	Нападающий удар в тройках через сетку
		36	14	Тактика свободного нападения.
		37	15	Игра по упрощенным правилам. Позиционное нападение со сменой позиций.
		38	16	Тактика свободного нападения.2-1
		39	17	Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения 2:1
		40	18	Игра по упрощенным правилам
<b>4.Лыжная подготовка (14 ч.)</b>				
		41	1	ТБ на уроках по лыжной, требования к подбору лыжного инвентаря, одежды, обуви. Повторение изученных ходов.
		42	2	Разучить технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант)
		43	3	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)
		44	4	Попеременный двухшажный ход
		45	5	Одновременный бесшажный ход. П\и «Гонки с выбыванием»
		46	6	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2000м
		47	7	Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции 2 км
		48	8	Подъём в гору «полуёлочкой». П\и «Как по часам»
		49	9	Подъём в гору «ёлочкой». П\и «Как по часам»
		50	10	Подъём в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 3км.
		51	11	Спуск с горы в основной, высокой, низкой стойке. Прохождение дистанции 4 км
		52	12	Спуск наискось, преодоление бугров и впадин при спуске с горы
		53	13	Способы торможения при спусках. Прохождение дистанции 4,5 км
		54	14	Поворот и торможение «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км
<b>5. Спортивные игры (баскетбол) (16 ч.)</b>				
		55	1	Сочетание приемов передвижений и остановок

				игрока. Повороты с мячом, остановка прыжком. Т.Б на уроках по спортивным играм.
		56	2	Личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3 на одну корзину.
		57	3	Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.
		58	4	Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением. Ведение мяча в движении с изменением направления
		59	5	Передачи мяча различным способом в движении с пассивным сопротивлением.
		60	6	Передачи мяча двумя руками от груди в движении парами, с сопротивлением. Быстрый прорыв 2:1
		61	7	Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Штрафной бросок.
		62	8	Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Игровые задания 2:1, 3:1
		63	9	Игровые задания 2 2, 3 3, 4 4. Позиционное нападение с изменением позиций
		64	10	Игровые задания 2 2, 3 3, 4 4. Ведение мяча с активным сопротивлением.
		65	11	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом 2:1, 3:1
		66	12	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита
		67	13	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.
		68	14	Личная защита. Учебная игра.
		69	15	Учебная игра по основным правилам. Теоретическое тестирование.
		70	16	Тестирование средствами баскетбола.

### Контрольно-оценочные процедуры

Учебный период	Практическая работа (тестирование физ.качеств)	Зачет по разделам программы	Контрольная работа	Проектно-исследовательская работа
1 четверть	1	1		
2 четверть		1		
3 четверть		2		
4 четверть	1	1		
Итого:	2	5		

### Оценочные средства (оценочные материалы) и методические материалы рабочей программы по Физической культуре

Класс/Программа	Перечень используемых оценочных средств (оценочных)	Перечень используемых методических материалов

	<b>материалов)/КИМы*</b>	
8 класс, Рабочая программа «физическая культура» В.И Лях		-Физическая культура , методические рекомендации 8-9 класс, М.Я Виленский –Физическая культура, тестовый контроль 5-9 кл, В.И Лях

Аннотация

Название рабочей программы	Клас с	Краткая характеристика программы	Срок, на который разработан а рабочая программа	Автор
Физическа я культура	5-9	<p>Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.</p> <p>Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.</p> <p>Содержание программного материала состоит <b>из двух основных частей:</b>  <b>Базовый</b> компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.  <b>Вариативная</b> (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.</p> <p><b>Содержание курса</b>  <b>Знания о физической культуре:</b>  - История физической культуры;  - Основные понятия физической культуры;  - Физическая культура человека;  <b>Способы двигательной (физкультурной)</b></p>	5	В.И Лях

	<p><b>деятельности</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой;</li> <li>- Оценка эффективности занятий физической культурой.</li> </ul> <p><b>Физическое совершенствование:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Физкультурно-оздоровительная деятельность;</li> <li>- Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (гимнастика на основе акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры)</li> <li>- Прикладно-ориентированная подготовка;</li> <li>- Упражнения общеразвивающей направленности (выносливости, силы, гибкости, координации, быстроты).</li> </ul>		
--	---	--	--