

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Место учебного предмета в учебном плане школы

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе отводится **102 ч** в год (**3 ч** в неделю).

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

#### *Демонстрировать следующие двигательные умения, навыки и способности:*

- *в циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов разбега совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50м;
- *в метаниях на дальность и меткость:* метать малый мяч и мяч 150г с места и с разбега(10-12 шагов) с использованием четырехшажного варианта шагов; метать мяч с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15м, метать мяч по движущейся цели;
- *в гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов;
- *в единоборствах:* осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- *в спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- *в лыжной подготовке:* проходить дистанцию до 4,5 км различными ходами (одновременными, попеременными);
- *физическая подготовленность:* должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 1);
- *способы спортивной деятельности:* участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60м, прыжок в длину 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, гигиена занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

#### *Знать:*

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;

- особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корректирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения при мышечных нагрузках;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

### **Формы и виды контроля**

При выполнении минимальных требований учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

**При оценке знаний** учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

**Метод опроса** применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

**Программированный метод** заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

**Компьютерное тестирование.** Учащийся выполняет тест на компьютере, в завершении которого получает заложенную в нём оценку.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками)**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

*Метод открытого наблюдения* заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. *Скрытое наблюдение* состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

*Вызов как метод оценки* используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

*Метод упражнений* предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть *комбинированного метода* состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

### ***По уровню физической подготовленности***

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Таблица 1

**Контроль физической подготовленности  
(контрольные упражнения) по развитию двигательных качеств**

8 класс контрольные упражнения		нормативы					
		Юноши			Девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	бег 30м, сек	5.9	5.5	5.0	6.3	5.9	5.3
2.	бег 60м, сек	10.5	9.7	8.8	10.7	10.2	9.7
3.	бег 100м, сек	16.5	16.0	15.5	18.5	17.0	16.5
4.	челночный бег 3*10м, сек	9.2	8.7	8.2	9.9	9.4	8.9
5.	прыжок в длину с места, см	160	180	200	140	160	185
6.	прыжок в длину с разбега, м	3.10	3.70	4.10	2.60	3.10	3.60
7.	прыжок в высоту с разбега, см	105	120	130	95	105	115
8.	прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 30 сек, кол-во раз	45	55	65	50	60	70
9.	прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед за 1 мин, кол-во раз	95	110	125	100	115	130
10.	6-минутный бег, м	1050	1200	1350	850	1000	1200
11.	бег 1500м, мин	-	-	-	10.30	9.00	7.30
12.	бег 2000м, мин	12.00	11.00	10.00	-	-	-
13.	передвижение на лыжах 3 км, мин	20.00	19.00	18.00	23.00	21.00	20.00
14.	передвижение на лыжах 5 км, мин	<i>без учета времени</i>					
15.	наклон вперед из положения сидя (стоя), см	3	7	10	7	12	15
16.	подтягивание из виса (м) и виса лежа (д), кол-во раз	2	6	8	5	13	16
17.	отжимание из упора лежа, кол-во раз	18	22	26	14	17	20

18.	поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек, кол-во раз	18	24	27	13	19	22
-----	--	----	----	----	----	----	----

### Содержание учебного предмета

#### *Программный материал по спортивным играм*

Основная направленность	Содержание учебного материала
<b>Баскетбол</b> На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Дальнейшее обучение элементам техники: Стойки игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из основных элементов техники передвижений
На освоение ловли и передачи мяча	Ловля и передача двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении (в парах, тройках, круге) с пассивным сопротивлением защитника
На освоении техники ведения мяча	Ведение в низкой, средней, высокой стойке на месте, по прямой (ведущей и неведущей рукой) с пассивным сопротивлением защитника
На овладение техникой бросков	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием, в прыжке. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м
На освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На закрепление техники перемещений	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по правилам мини-баскетбола. Игры и задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

<b>Волейбол</b> На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть, встать, подпрыгнуть). Комбинации из освоенных элементов
На освоение техники приема и передач мяча	Передача сверху двумя на месте и после перемещения. Передачи над собой и через сетку
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола
На развитие координационных способностей	Упражнения типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением, метание в цель различными мячами, упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, скорости, темпа. Ведение в разных стойках. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивными мячами
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача через сетку
На освоение техники прямого нападающего удара	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
На закрепление техники владения мячом	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
На закрепление техники перемещений	Комбинации из освоенных элементов
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (6:0)
На знания о физической культуре	Терминология игры; техника ловли, передачи, ведения и бросков. Тактика нападений и защиты. Правила и организация игры. Правила техники безопасности
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию волейбола.

	Правила самоконтроля
<b><i>Программный материал по гимнастике с элементами акробатики</i></b>	
Основная направленность	Содержание учебного материала
На освоение строевых упражнений	Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Упражнения в парах
На освоение упражнений с предметами	Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки: с обручами, булавами, мячами, палками
На освоение висов и упоров	Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя, передвижение в висе, махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь
На освоение опорных прыжков	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см)
На освоение акробатических упражнений	Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат
На развитие координационных способностей	ОРУ без предметов и с предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков. Упражнения с гимнастической скамейкой, на бревне, стенке, брусьях, перекладине. Акробатические упражнения. Эстафеты и игры с использованием гимнастического инвентаря
На развитие силовых способностей	Лазанье по канату, шесту, лестнице. Подтягивания, упражнения с гантелями, набивными мячами
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча
На развитие гибкости	Упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов и позвоночника, с партнером, с предметами
На знания о физической культуре	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания
На овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка; демонстрация упражнений; выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Правила соревнований

Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки
<b><i>Программный материал по легкой атлетике</i></b>	
Основная направленность	Содержание учебного материала
На овладение техникой спринтерского бега	Высокий старт от 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег на 1500 м
На овладение техникой прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега
На овладение техникой метания	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, ловля после броска партнера, после броска вверх. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх. Метание мяча весом 150 г на дальность
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания из различных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости; бег с препятствиями, прыжки через препятствия, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья; названия разучиваемых упражнений; правила соревнований в беге, прыжках, метаниях; разминка; представление о темпе, скорости. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений, помощь в оценке результатов и проведении соревнований
Самостоятельные занятия	Простейшие программы развития выносливости, скоростных, скоростно-силовых способностей. Правила самоконтроля и гигиены

***Программный материал по лыжной подготовке***

Основная направленность	Содержание учебного материала
На освоение техники лыжных ходов	Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 4 км.
На знания о физической культуре	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Виды лыжного спорта. Требование к одежде и обуви. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

***Программный материал по элементам единоборств***

Основная направленность	Содержание учебного материала
На овладение техникой приемов	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки
На развитие координационных способностей	Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах»
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах

**Распределение учебных часов по разделам программы 8 класса**

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	27	12			15
3	Спортивные игры	36		15		12 9
4	Гимнастика с элементами акробатики, элементы единоборств	21		21		
5	Лыжная подготовка	18			18	

	<i>(кроссовая подготовка)</i>					
	Всего часов:	102	27	21	30	24