**-**

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета:«Физическая культура », 8 класс

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народовмира.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем наоснове личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственномусамосовершенствованию;веротерпимость,уважительноеотношениекрелигиознымчувствам.взглядамлюдейилиих

отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

1. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современногомира.
2. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социальноготворчества,ценностипродуктивнойорганизациисовместнойдеятельности,самореализациивгруппеиорганизации,ценности

«другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

1. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и надорогах.
2. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально- ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимойценности).
3. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности.
4. Метапредметные результаты освоения ООП

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимисямежпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, таких, как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию **основ читательской компетенции**. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне **навыки работы с информацией** и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в томчисле:

* + систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационныхобъектах;
	+ выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорныхконспектов);
	+ заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы,тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся **приобретут опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получат возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийсясможет:
* анализировать существующие и планировать будущие образовательныерезультаты;

шагов.

* идентифицировать собственные проблемы и определять главнуюпроблему;
* выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечныйрезультат;
* ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующихвозможностей;
* формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной целидеятельности;
* обосновыватьцелевыеориентирыиприоритетыссылкаминаценности,указываяиобосновываялогическуюпоследовательность
1. Умениесамостоятельнопланироватьпутидостиженияцелей,втомчислеальтернативные,осознанновыбиратьнаиболее

эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

* + определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм ихвыполнения;
	+ обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательныхзадач;
	+ определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательнойзадачи;
	+ выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательностьшагов);
	+ выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достиженияцели;
	+ составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведенияисследования);
	+ определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для ихустранения;
	+ описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
	+ планировать и корректировать свою индивидуальную образовательнуютраекторию.
1. 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. Обучающийсясможет:
	* определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
	* систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своейдеятельности;
	* отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий итребований;
	* оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемогорезультата;
	* находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
	* работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристикпродукта/результата;
	* устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристикпродукта;
	* сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибкисамостоятельно.
2. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийсясможет:
	* определять критерии правильности (корректности) выполнения учебнойзадачи;
	* анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебнойзадачи;
	* свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способыдействий;
	* оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
	* обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
	* фиксировать и анализировать динамику собственных образовательныхрезультатов.
3. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийсясможет:
	* наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
	* соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делатьвыводы;
	* принимать решение в учебной ситуации и нести за негоответственность;
	* самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуациинеуспеха;
	* ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
	* демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологическойреактивности).

Познавательные УУД

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийсясможет:
	* подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки исвойства;
	* выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных емуслов;
	* выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять ихсходство;
	* объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
	* выделять явление из общего ряда другихявлений;
	* определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствияявлений;
	* строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общимзакономерностям;
	* строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общиепризнаки;
	* излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемойзадачи;
	* самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
	* вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на негоисточником;
	* объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точкизрения);
	* выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственныйанализ;
	* делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученнымиданными.
2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийсясможет:
	* обозначать символом и знаком предмет и/илиявление;
	* определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков всхеме;
	* создавать абстрактный или реальный образ предмета и/илиявления;
	* строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа еерешения;
	* создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии сситуацией;
	* преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметнуюобласть;
	* переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, инаоборот;
	* строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяетсяалгоритм;
	* строить доказательство: прямое, косвенное, отпротивного;
	* анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценкипродукта/результата.
3. Смысловое чтение. Обучающийсясможет:
	* находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своейдеятельности);
	* ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурироватьтекст;
	* устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений,процессов;
	* резюмировать главную идеютекста;
	* преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текстnon-fiction);
	* критически оценивать содержание и формутекста.
4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийсясможет:
	* определять свое отношение к природнойсреде;
	* анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живыхорганизмов;
	* проводить причинный и вероятностный анализ экологическихситуаций;
	* прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другогофактора;
	* распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающейсреды;
	* выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектныеработы.
5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:
	* определять необходимые ключевые поисковые слова изапросы;
	* осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами,словарями;
	* формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатовпоиска;
	* соотносить полученные результаты поиска со своейдеятельностью.

Коммуникативные УУД

1. 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийсясможет:
* определять возможные роли в совместнойдеятельности;
* играть определенную роль в совместнойдеятельности;
* принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы,теории;
* определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивнойкоммуникации;
* строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательнойдеятельности;
* корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентныхзамен);
* критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректироватьего;
* предлагать альтернативное решение в конфликтнойситуации;
* выделять общую точку зрения вдискуссии;
* договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группойзадачей;
* организовыватьучебноевзаимодействиевгруппе(определятьобщиецели,распределятьроли,договариватьсядругсдругомит.

д.);

* устранятьврамкахдиалогаразрывывкоммуникации,обусловленныенепониманием/неприятиемсосторонысобеседниказадачи,

формы или содержания диалога.

1. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслейипотребностейдляпланированияирегуляциисвоейдеятельности;владениеустнойиписьменнойречью,монологической

контекстной речью. Обучающийся сможет:

* + определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевыесредства;
	+ отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т.д.);
	+ представлять в устной или письменной форме развернутый план собственнойдеятельности;
	+ соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативнойзадачей;
	+ высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамкахдиалога;
	+ принимать решение в ходе диалога и согласовывать его ссобеседником;
	+ создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевыхсредств;
	+ использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своеговыступления;
	+ использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководствомучителя;
	+ делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновыватьего.
1. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийсясможет:
	* целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средствИКТ;
	* выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
	* выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решениязадачи;
	* использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций идр.;
	* использовать информацию с учетом этических и правовыхнорм;
	* создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационнойбезопасности.

Предметные результаты

**Ученик научится:**

* + рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современномобществе;
	+ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредныхпривычек;
	+ раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физическихкачеств;
	+ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебнойнедели;
	+ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодныхусловий;
	+ руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физическихкондиций;
	+ составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственногоорганизма;
	+ классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физическихкачеств;
	+ самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранятьих;
	+ тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическойподготовкой;
	+ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению егоработоспособности в процессе трудовой и учебнойдеятельности;
	+ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координациидвижений);
	+ выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенныхупражнений;
	+ выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенныхупражнений;
	+ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину ивысоту);
	+ выполнять спуски и торможения на лыжах с пологогосклона;
	+ выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
	+ выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочныхдистанций;
	+ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физическихкачеств.

Выпускник получит возможность научиться:

* + характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийскихигр;
	+ характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскомуспорту;
	+ определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных системорганизма;
	+ вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физическойподготовленности;
	+ проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительнуюнаправленность;
	+ проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительногомассажа;
	+ выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателяхздоровья;
	+ преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков ибега;
	+ осуществлять судейство по одному из осваиваемых видовспорта;
	+ выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду иобороне»;
	+ выполнять технико-тактические действия национальных видовспорта;

2.Содержание курса

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний (5 ч)

**История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России*.

*Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду иобороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики ( 19 ч).** Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках *(юноши).* «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад *(девушки).*
      Передвижение по гимнастическому бревну *(девушки):*ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Опорный прыжок. Упражнения общей физической подготовки.
**Легкая атлетика (39 ч.).** Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых (прыжок в длину и высоту с разбега) упражнениях.
      Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры (21 ч)**

      Баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Бросок двумя руками от головы с места. Бросок одной рукой от плеча. Вырывание, выбивание мяча, перехват. Позиционное нападение со сменой мест. Игра в баскетбол по правилам.
      Упражнения общей физической подготовки.
      Волейбол Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача. Прием мяча. Верхняя передача в парах через сетку. Нападающий удар. Игра в волейбол по правилам.       Упражнения общей физической подготовки.

**Лыжная подготовка (18 ч).**Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 4,5 км.

3.Учебно-тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во часов** | **Кол-во** **Контрольных** **работ** |
| 1. Знания о физическойкультуре | 1 | \_ |
| **2. Легкаяатлетика** |  **17** | **1** |
| **3.Знания о физическойкультуре** | **1** |  |
| **4. Спортивныеигры**  | **11** | **1** |
| **5. Знания о физическойкультуре** | **1** |  |
|  **6. Гимнастика с элементамиакробатики** | **19** |  |
| 1. **Знания о физическойкультуре**
 | **1**  |  |
| **8. Лыжнаяподготовка**  | **18** | **1** |
| **9.Знания о физическойкультуре** | **1** |  |
| **9. Спортивныеигры** | **10** | **1** |
| **10. Легкаяатлетика** | **22** |  |
| **6. Общее количествочасов** |  **102** | **4** |

**Тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Название разделов ,темы уроков | Количество часов отводимыхна освоение каждой темы | Контроль |
|  | **Знания о физической культуре** | 1 |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ. История физической культуры .Истории легкой атлетики Олимпийские игры древности Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс«Готов к труду и обороне» | 1 |  |
|  | **Легкая атлетика** | **17** |  |
| 2 | Высокий старт от 30 до 40 м | 1 |  |
| 3 | Бег с ускорением от 30 до 60 м .Челночный бег 3х10 | 1 |  |
| 4 | Челночный бег 3х10 на результат | 1 | зачет |
| 5 | Бег на результат 60 м | 1 | зачет |
| 6 | Первая помощь и самопомощь во время занятиях физической культурой . Бег вравномерном темпе от 15 до 20 минут | 1 |  |
| 7 | Бег на 1500 м | 1 |  |
| 8 | Бег на 1000 м на результат | 1 | зачет |
| 9 | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега | 1 |  |
| 10 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега на результат | 1 | зачет |
| 11 | Метание теннисного мяча .Метание малого мяча | 1 |  |
| 12 | Кросс до 15 мин .Прыжки в длину с разбега | 1 |  |
| 13 | Прыжки в длину с разбега на результат. Метание малого мяча | 1 | зачет |
| 13 | Прыжки в длину с места . Бег на 300 м , | 1 |  |
| 14 | Прыжки в длину с места на результат . Бег на 1500 м | 1 | зачет |
| 15 | Бег на 1500 м на результат | 1 | зачет |
| 16 | Эстафеты ,старты из различный положений,6-й бег на результат | 1 | зачет |
| 17 | Метание малого мяча на результат | 1 | зачет |
|  | **Знания о физической культуре** | **1** |  |
| 18 | Режим дня и его особое содержание История баскетбола . Основные правила игрывбаскетбол. *Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.* | 1 |  |
|  | **Спортивные игры** | **11** |  |
| 19 | Инструктаж по ТБ. Стойки игрока ,защитная стойка | 1 |  |
| 20 | Ловля и передача мяча ,ведение мяча с изменением направления и высоты отскока | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 21 | Ведение мяча в низкой ,средней и высокой стойке | 1 |  |
| 22 | Броски одной и двумя руками с места и в движении | 1 |  |
| 23 | Вырывание и выбивание мяча ,остановка и два шага | 1 |  |
| 24 | Комбинации из освоенных элементов :ловля ,передача ,ведение ,бросок | 1 |  |
| 25 | Комбинации из основных элементов техники перемещения и владения мячом | 1 |  |
| 26 | Тактика свободного нападения ,передача одной рукой от плеча | 1 |  |
| 27 | Позиционное нападение ,бросок одной рукой от плеча с места | 1 |  |
| 28 | Нападение быстрым прорывом .Учебная игра | 1 |  |
| 29 | Контрольная работа по разделу | 1 | Контрольнаяработа№1 |
|  | **Знания о физической культуре** | **1** |  |
| 30 | Инструктаж по ТБ .История гимнастики . Олимпийское движение в России.Современные Олимпийские игры Физическая культура в современном обществе.Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки | 1 |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **19** |  |
| 31 | Перестроение из колонны .Повороты.Строевой шаг, размыкание | 1 |  |
| 32 | Прыжки через скакалку ,пресс | 1 |  |
| 33 | Прыжки через скакалку ,пресс | 1 |  |
| 34 | Прыжки через скакалку на результат | 1 | зачет |
| 35 | Пресс на результат,гибкость | 1 | зачет |
| 36 | Техника кувырка вперед и назад. Лазание по канату | 1 |  |
| 37 | Кувырок вперед и назад ,стойка на лопатках .Лазание по канату | 1 |  |
| 38 | Кувырки , «мост»,стойка на лопатках, «мост»,стойка на лопатках | 1 |  |
| 39 | Неопорные и опорные прыжки. Правила самоконтроля | 1 |  |
| 40 | Наскок в упор присев и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь | 1 |  |
| 41 | Прыжок ноги врозь ,лазание по канату ,гимнастической лестнице | 1 |  |
| 42 | Опорные прыжки через «козла»,помощь и страховка , прыжки со скакалкой ,броски набивного мяча | 1 |  |
| 43 | Опорные прыжки через «козла»,висы и упоры,общеразвивающие упражнения сповышенной амплитудой для плечевых ,локтевых ,тазобедренных ,коленных суставов и позвоночника | 1 |  |
| 44 | Упражнения на гимнастическом бревне,лазание по канату.Подтягивание | 1 |  |
| 45 | Подтягивание в висе мальчики, подтягивание из виса лежа девочки на результат | 1 | зачет |
| 46 | Простые упоры | 1 |  |
| 47 | Подъем переворотом махом одной,толчком другой | 1 |  |
| 48 | Подъем переворотом махом одной,толчком другой | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 49 | Контрольный урок по разделу | 1 | Контрольняаяработа№2 |
|  | **Знания о физической культуре** | **2** |  |
| 50 | Одежда, обувь и инвентарь | 1 |  |
| 51 | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом . | 1 |  |
|  | **Лыжная подготовка** | **18** |  |
| 52 | Инструктаж по ТБ. Закаливание .Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок | 1 |  |
| 53 | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками | 1 |  |
| 54 | Повороты «переступанием», прыжком | 1 |  |
| 55 | Повороты «переступанием», прыжком | 1 | зачет |
| 56 | Попеременный двухшажный ход на лыжах | 1 |  |
| 57 | Попеременный двухшажный ход на лыжах | 1 | зачет |
| 58 | Одновременный двухшажный ход | 1 |  |
| 59 | Одновременный двухшажный ход | 1 | зачет |
| 60 | Подъем «елочкой» и «полуелочкой» | 1 |  |
| 61 | Подъем «елочкой» ,спуск по уклон в основной стойке на лыжах | 1 | зачет |
| 62 | Подъем «лесенкой» и торможение «упором» на лыжах | 1 | зачет |
| 63 | Прохождение дистанции 2 км на результат | 1 | зачет |
| 64 | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой» | 1 | зачет |
| 65 | Поворот «упором».Подвижная игра на лыжах «Накаты» | 1 | зачет |
| 66 | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке,прохождение дистанции 1,5 км | 1 |  |
| 67 | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке, подвижные игры на лыжах | 1 |  |
| 68 | Спуск на лыжах со склона в средней стойке | 1 |  |
| 69 | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 | Контрольнаяработа№3 |
|  | **Знания о физической культуре** | **1** |  |
| 70 | Основные правила игры волейбол и футбол. История возникновения игр | 1 |  |
|  | **Подвижные игры и спортивные игры** | **10** |  |
| 71 | Инструктаж по ТБ. Стойки игрока | 1 |  |
| 72 | Стойки игрока ,передача мяча сверху двумя руками | 1 |  |
| 73 | Передачи и приемы мяча после передвижения | 1 |  |
| 74 | Прием мяча снизу над собой | 1 |  |
| 75 | Верхняя прямая подача,учебная игра | 1 | зачет |
| 76 | Стойки игрока.Передвижение в футболе ,ведение мяча | 1 |  |
| 77 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. Удар внутреннейстороной стопы | 1 | зачет |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 78 | Остановка катящегося мяча подошвой ,остановка катящегося мяча внутреннейстороной стопы | 1 |  |
| 79 | Удар внутренней частью подъема,основная стойка вратаря | 1 |  |
| 80 | Контрольный урок по разделу | 1 | Контрольнаяработа№4 |
|  | **Легкая атлетика** | **22** |  |
| 81 | Инструктаж по ТБ. Прыжки в высоту Высокий старт от 10 до 15 м | 1 |  |
| 82 | Прыжки в высоту | 1 |  |
| 83 | Прыжки в высоту на результат | 1 | зачет |
| 84 | Бег на результат 60 м | 1 | зачет |
| 85 | Первая помощь и самопомощь во время занятиях физической культурой . Бег вравномерном темпе от 15 до 20 минут | 1 |  |
| 86 | Бег на 1000 м .Бег с ускорением30 м на результат..Челночный бег 3х10 | 1 | зачет |
| 87 | Бег на 1000 м на результат | 1 | зачет |
| 88 | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега .Челночный бег 3х10 на результат | 1 | зачет |
| 89 | Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега на результат | 1 | зачет |
| 90 | Метание теннисного мяча . Метание малого мяча | 1 |  |
| 91 | Кросс до 15 мин . Прыжки в длину с разбега | 1 |  |
| 92 | Прыжки в длину с разбега на результат. Метание малого мяча | 1 |  |
| 93 | Прыжки в длину с места . Бег на 300 м , | 1 |  |
| 94 | Прыжки в длину с места на результат . Бег на 1500 м | 1 | зачет |
| 95 | Бег на 1500 м на результат | 1 | зачет |
| 96 | Эстафеты ,старты из различный положений | 1 |  |
| 97 | Метание малого мяча | 1 |  |
| 98 | Метание малого мяча на результат | 1 | зачет |
| 99 | 6-и мин бег на результат | 1 | зачет |
| 100 | Спортивна игра «Футбол» | 1 |  |
| 101 | Спортивна игра «Футбол» | 1 |  |
| 102 | Игры по желанию | 1 |  |

КИМы 8 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ОценкиУпражнения | Девочки | Мальчики |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 60 м,с | 1024 меньше | 10,3-11,4 | 11,5 и больше | 9,7 и меньше | 9,8-10.9 | 11,0 |
| Бег 300 м, мин,с | 1,05 | 1,6-1,19 | 1,02 и больше | ,59 и меньше | 1,00- 1,14 | 1,15 ибольше |
| Бег 1000 м ,мин ,с | 5,10 | 5,11-7,10 | 7,11 | 4,30 | 4,31-6,30 | 6,31 |
| Бег 1500 м ,мин,с | 8,15 | 8,16-8,49 | 8,50 | 7,40 | 7,41-8,15 | 8,10 |
| Прыжок в длину ,см | 330 | 329-231 | 230 | 360 | 339-261 | 270 |
| Прыжки в высоту ,см | 110 | 105-90 | 5 | 115 | 110-95 | 90 |
| Метание мяча (150 г),м | 23 | 22-16 | 15 | 38 | 35-23 | 21 |
| Бег 30 м,с | 5,3 | 5,4-6,0 | 6,1 | 5,2 | 5,3-5,9 | 6,0 |
| Челночный бег 3х10 м,с | 8.4 | 8,0-8,9 | 9,0 | 8,0 | 81-8,5 | 8.6 |
| Прыжок в длину с места ,см | 179 | 178-140 | 139 | 184 | 183-145 | 144 |
| Прыжки через скакалку,количество раз за 1миг | 115 | 114-96 | 95 | 105 | 99-85 | 84 |
| Подтягивание(Д-из положениялежа),количество раз | 17 | 14-7 | 6 | 9 | 8-5 | 4 |
| Поднимание туловища,количество раз за 30 с | 17 | 16-11 | 10 | 23 | 22-13 | 12 |
| Прохождение дистанции на лыжах 2км | 1430,0 | 14,31 | 15,30 | 14,00 | 15.01-14,59 | 15,00 |

Учебник «Физическая культура» .5-7 классы : учеб. для общеобразоват . учреждений /[М. Я. Виленский , И. М. Туревский ,ТЮ. Торочкова и др.]; под ред. М. Я. Виленского . -2-е изд. –м.: просвещение ,2013.-239 с. : ил.

Система оценок

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| За ответ, в котором учащийсядемонстрируетглубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя вдеятельности | За тот же ответ, если в нем содержатсянебольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

1. Техника владения двигательными умениями инавыками

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении,объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать внестандартных условиях; может определить и исправитьошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученикдействует так же, как и в предыдущем случае, нодопустил не более двухнезначительных 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 |

1. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительнуюдеятельность

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Учащийся умеет:* самостоятельно организовать местозанятий;
* подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретныхусловиях;
 | Учащийся:* организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;
* допускает

незначительные | Более половины видов самостоятельнойдеятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | ошибки в подборе средств;- контролирует ход выполнениядеятельности и оценивает итоги |  |  |

1. **Уровень физической подготовленностиучащихся**

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

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