

*Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Омутинская средняя общеобразовательная школа №2*

Рассмотрено на заседании ШМО
руководитель ШМО

 /О.Г. Михалёва/
Протокол № 3
от «27» мая 2019 года

Согласовано:
заместитель директора по УВР

 /Е.Н. Яковлева/
«28» мая 2019 г.



/А.Б. Комарова/

Принята № 80/2 от
«29» мая 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

8 «А» класс

на 2019-2020 учебный год

Составитель: учитель физической культуры
Сазонов Андрей Сергеевич

с. Омутинское, 2019

1). ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

2) Содержание учебного предмета

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

№ п/п	Раздел	Учебный материал	Количество часов
1	Легкая атлетика (10ч)	Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт. Стартовый разгон. Легкая атлетика. Виды легкой атлетики	1
		Бег на короткие дистанции. Бег 30-40м. Эстафетный бег.	1
		Что такое ГТО? Сдача норм ГТО. Бег 60м	1
		Прыжки в длину с разбега. Роль физической культуры в формировании ЗОЖ. Прыжок с места ГТО	3
		Метание мяча 150г с разбега. Пагубное влияние вредных привычек. Гибкость ГТО	3
		Беговые, прыжковые упражнения. Бег на длинные дистанции. Бег 2000м. Сдача норм ГТО	1
2	Спортивные игры: «Волейбол» (8ч)	Правила техники безопасности на занятиях волейболом. Правила соревнований. Техника передач мяча сверху.	2
		Жесты судей. Техника приема мяча снизу	2
		Нижняя прямая подача	2
		Прием мяча снизу после подачи. Игры «Мяч в воздухе», «Картошка»	2
3	Гимнастика (14ч) акробатика	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Кувырки вперед-назад слитно. ОРУ с гимнастическими скакалками.	1
		Кувырок назад в полушпагат. ОРУ с гимнастическими палками	1
		С моста переход на одно колено. ОРУ с набивными мячами.	1
		Акробатическое соединение.	1
	Висы, упоры, перемахи, перевороты	Страховка, самостраховка, помощь при выполнении упражнений. Висы и упоры.	2
	Равновесие	Шаги полки, со взмахом ног, соскок с бревна из упора на колене	1

	Лазание по канату	Лазание по канату на скорость	2
	Опорные прыжки	Прыжок через козла в длину	2
		Гимнастическая полоса препятствий	1
4	Лыжная подготовка (16ч)	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Температурный режим. Одновременный одношажный ход.	2
		Одновременный душажный ход. История Олимпийских игр	2
		Попеременный душажный ход	2
		Торможение плугом	2
		Повторные отрезки 2-3х 300м	2
		Спуски с поворотами	2
		Прохождение дистанции до 4 км. Сдача норм ГТО	4
5	Баскетбол(8ч)	Правила игры в баскетбол. Ведение мяча.	1
		Штрафной бросок	1
		Действия игрока в защите	1
		Учебные игры 3х3, 4х4	1
		Ведение мяча с сопротивлением.	1
		Бросок одной рукой от плеча с места	1
		Передача одной рукой в движении	1
		Сочетание приемов ведения, передач, броска. Жесты судей. Помощь в судействе	1
	Легкая атлетика 12ч	Прыжки в высоту. Прыжок с места. ГТО	4
		Беговые, прыжковые упражнения. Спринтерский бег.	2
		Низкий старт. Стартовый разгон.	2

		Бег 60м. Сдача норм ГТО, гибкость, пресс, подтягивания	1
		Метание малого мяча	1
		Прыжки в длину с разбега	1
		Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности	1
			Итого 68ч
	Шахматы	История шахмат. Знакомство с шахматной доской. Шахматными терминами.	1
		Знакомство с шахматными фигурами: Ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король.	6
		Начальная расстановка фигур перед игрой.	1
		Познакомиться с понятием: ход, взятие, стоять под боем	1
		Шах. Открытый шах. Двойной шах. Вечный шах. Что такое пат? Понятие о шахе .Защита от шаха.	2
		Мат. Цель шахматной партии. Дать понятие о мате.	3
		Рокировка. Длинная и короткая рокировка.	2
		Короткие шахматные партии.	2
		Законы дебюта. Детский мат.	1
		Сравнительная характеристика и относительная ценность фигур.	2
		Шахматная партия.	3
	Кроссовая подготовка	Бег 400м,800м, 1000м, 2000м, 3000м,1500м. Сдача норм ГТО	10
			Итого 34

Всего 102