

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Петелинская средняя общеобразовательная школа

ул. Ленина, д. 25, с. Петелино, Ялуторовский район, Тюменская область, 627047 тел./факс 95-155

СОГЛАСОВАНА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2019г.

СОГЛАСОВАНА
заместителем директора по УВР



Н.И.Кошикова

УТВЕРЖДЕНА
приказом
от «30» августа 2019 г.
№ 114/11-ОД



Н.Ю.Вахрушева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

8 класса

на 2019 – 2020 учебный год.

Составитель рабочей программы учитель физической культуры: Финаев Анатолий Юрьевич

Год составления 2019.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре.

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

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное

— конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

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 освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

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.

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств.

Спортивные игры. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите.

Гимнастика с элементами акробатики. Более сложными становятся упражнения в построении и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах в связках, а также подготовка к сдаче нормативов ГТО.

Легкая атлетика. После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

В подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне ГТО.

Лыжная подготовка. В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение листания и длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной

подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести I— 2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Все это так же способствует подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне ГТО".

Учебно-тематический план

№ раздела	Название раздела	Количество уроков в разделе
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1	Спортивные игры	23
2	Гимнастика с элементами акробатики	13
3	Лыжная подготовка	14
4	Легкая атлетика	18
5	Итого:	68
	Вариативная часть	14
Итого		68

Изучение региональных особенностей в содержании учебного предмета «Физическая культура»

Олимпийское движение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Олимпийская хартия 2. Движение и развития МОК
Участие России в Олимпиаде	<ol style="list-style-type: none"> 1. Первые чемпионы олимпиады 2. Виды спорта на олимпийских играх.

Тематическое планирование

№ уро ка	Дата проведения урока		Тема урока
	план	факт	
Раздел 1			Легкая атлетика -7 часов
- контрольные нормативы- 2			
- практических-5			
1			Низкий старт
2			Спринтерский бег. Бег 30 метров
3			Спринтерский бег. Бег 30 метров
4			эстафетный бег
5			Бег 60 метров
6			Прыжок в длину с разбега
7			Бег на 2000 метров.
Раздел 2			Спортивные игры баскетбол – 10 часов
- контрольные нормативы-2			
- практических-8			
8			Позиционное нападение со сменой
9			Позиционное нападение со сменой
10			Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5
11			Личная защита в игровых взаимодействиях
12			Бросок двумя руками от головы в прыжке
13			Штрафной бросок
14			Позиционное нападение
15			Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину
16			Учебно –тренировочная игра 3х3,4х4
17			Учебная игра 5х5
Раздел 3			Гимнастика - 13часов
- контрольные нормативы-2			
- практических-11			
18			Акробатика. Кувырки вперед и назад слитно
19			Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге (девочки)
20			Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге (девочки)
21			Из упора присев силой стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной выпад вперед (девочки).
22			Акробатические элементы
23			Подъем переворотом силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки).
24			Размахивание и соскок
25			Подъема переворотом; подтягиваний в вися (мальчики). Поднятие ног в вися на низкой перекладине (девочки)
26			Поднимание туловища из положения лёжа на спине
27			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

28			Наклон туловища вперед стоя на гимнастической скамейке.
29			Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения
30			Опорный прыжок
Раздел 4 Лыжная подготовка –14 часов			
- контрольные нормативы-2			
- практических-12			
31			Попеременный двушажный ход
32			Одновременный двушажный
33			Переход с одного хода на другой
34			Одновременный одношажный ход
35			Одновременный безшажный ход
36			Преодоление контр уклонов
37			Попеременный четырех-шажный ход
38			Прохождение дистанции 2 -3 км.
39			Попеременный четырех-шажный ход
40			Преодоление контр уклонов
41			Преодоление контр уклонов
42			Прохождение дистанции 5км
43			Прохождение дистанции 2 -3 км в среднем темпе
44			Прохождение дистанции 2 -3 км.
Раздел 5 Спортивные игры волейбол – 13 часов			
- контрольные нормативы-2			
- практических-11			
45			Верхняя прямая подача
46			Прием мяча снизу
47			Нижняя прямая подача
48			Верхняя прямая подача
49			Верхняя прямая подача
50			Нападающий удар при встречных передачах.
51			Нападающий удар
52			Нижняя прямая подача
53			Передача мяча сверху
54			Передача мяча сверху двумя руками через сетку.
55			Нижней прямой подачи
56			Прием мяча снизу
57			Учебная игра
Раздел 6 Легкая атлетика – 11 часов			
- контрольные нормативы-2			
- практических-9			
58			Прыжки в высоту способом «перешагивания». Метание малого мяча
59			Прыжки в высоту способом «перешагивания». Метание малого мяча
60			Бег 60 метров
61			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»
62			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»
63			Метание малого мяча на дальность

64			Метание малого мяча
65			Метание малого мяча
66			Бег на длинные дистанции
67			Бег на 3000 м
68			Бег на 5000 м
Итого: 68 - контрольных нормативов- 16 - практических-86			