

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 г. Облучье»
имени Героя Советского Союза Юрия Владимировича Тварковского**

«Рассмотрено»

Руководитель МО

Протокол №

от «___» _____ 2019г.

«Согласовано»

зам. директора по УВР

Е.А.Воронкина

«___» _____ 2019г

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №3

Т.В.Кириллова

«___» _____ 2019г.

**Рабочая программа
по физкультуре
для 8 класса
(уровень базовый)
Учитель: Селина Т.А.**

2019-2020 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Освоение учебного предмета «Физическая культура» рекомендуется направить 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. ФГОС основного общего образования одной из главных задач школы определяет развитие и формирование универсальных учебных действий (УУД) на уроках физической культуры. Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности и особенностей развития. В содержании программы особое внимание следует обратить на следующие темы:

- по гимнастике – опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь через гимнастического козла, лазание по канату в два приема, акробатические комбинации (строго соблюдать технику безопасности);

- по легкой атлетике – эстафетный бег, передача эстафеты (требуется дополнительные объяснения и показы упражнения); совершенствование выполнения прыжка в высоту (рекомендуется обращать внимание на маховую ногу и следить за

- тем, чтобы ученик приземлялся на ноги); прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» (рекомендуется обратить внимание на подбор разбега, определение толчковой ноги), метание мяча по движущейся мишени с расстояния (мальчики — 16 м; девочки — 12 м);

- на занятиях по баскетболу – ловля мяча после отскока от пола, бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения, бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке, бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке, ведение мяча с изменением направления движения, поворот на месте без мяча и с мячом.

- на занятиях по волейболу – совершенствование техники нижней боковой подачи, совершенствование техники приема и передачи мяча, техника верхней прямой передачи, технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку, игра в волейбол по правилам.

- на занятиях по футболу – совершенствование техники ведения мяча с ускорением, совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние, совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу, технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии игра в футбол по правилам.

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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

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 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.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

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 освоения физической культуры

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 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;
- 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;
- 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;

- 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).

Ученик, окончивший 8 класс, научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- 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 физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- 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 физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- 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 тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик, окончивший 8 класс, получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
 - 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 физической подготовленности;
 - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать га оздоровительную направленность;
 - проводить восстановительные мероприятия с использование банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
 - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
 - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
 - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

№	Тема	Кол-во уроков
---	------	---------------

	1 четверть	16ч
	Легкая атлетика	10ч
1	1. Инструктаж по Т/Б на занятиях легкой атлетике и на уроке . 2. Спринтерский бег.	1
2	1. Развитие выносливости 2. Бег на средние дистанции	1
3	1. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
4	1. Специальные беговые упражнения.	1
5	1. Развитие скоростных способностей 2. Специально беговые упражнения.	1
6	1. Развитие выносливости. Тактика бега на средние дистанции 2. Общая физическая подготовка (ОФП)	1
7	1. Бег на средние дистанции. 2. Прыжки в длину с места	1
8	1. Развитие скоростных способностей. 2. Специальные беговые упражнения. 3. Прыжки в длину с места.	1
9	1. Бег 60 м 2. Бег 30 м	1
10	1. Специальные беговые упражнения. 2. Спринтерский бег, эстафетный бег	1
	Волейбол	6ч
11	1. Техника безопасности по волейболу 2. Передвижение в стойке волейболистов	1
12	1. совершенствование техники приема и передачи мяча	1
13	1. техника верхней прямой передачи 2. работа в парах	1
14	1. передача мяча сверху двумя руками над собой	1

	2. Совершенствование приема и передачи мяча стоя на месте и в движении.	
15	1. Передача мяча сверху двумя руками вперед 2. Общая физическая подготовка	1
16	1. Передача мяча в прыжке 2. Игра по упрощенным правилам	1
	2 четверть	16ч
	Волейбол	10ч
17	1. Прием мяча двумя руками снизу 2. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине	1
18	1. Изучение нападающего удара 2. Прямой нападающий удар	1
19	1. Совершенствование приема и передачи мяча стоя на месте и в движении.	1
20	1. Оценивание верхняя прямая подача 2. Прием и передача мяча	1
21	1. Передача мяча в разные зоны площадки соперника 2. Игра в волейбол	1
22	1. Усложненные подачи мяча 2. Работа в парах	1
23	1. Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону	1
24- 25	1. Обучение блокирование мяча 2. Индивидуальное блокирование в прыжке с места	2
26	1. Технические действия (передачи, подачи, прием) 2. Учебная игра	1
	Баскетбол	6ч
27	1. Техника безопасности на уроках баскетбола. 2. Техника ведения мяча, бросков в кольцо.	1
28	1. Техника ведения мяча, бросков в кольцо.	1
29	1. Техника ведения мяча, бросков в кольцо.	1

	2.Штрафной бросок. 3. Учебная игра	
30	1. Техника ведения мяча, бросков в кольцо.	1
31	1. Техника ведения мяча, бросков в кольцо. 2.Учебная игра	1
32	1. Технические упражнения с мячом в баскетболе. 2.Правила соревнований, терминология и жесты	1
	Баскетбол	10ч
	3 четверть	20ч
33- 34	1.Техника ведения мяча, бросков в кольцо. 2.Штрафной бросок. 3. Учебная игра	2
35	1. Технические упражнения с мячом в баскетболе. Броски оценить.	1
36	1.Ловля мяча после отскока от пола, бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1
37	1. Ведение мяча с изменением направления движения, поворот на месте без мяча и с мячом.	1
38	1. Повороты с мячом и на месте 2. Бег с изменением направления	1
39	1. Передача мяча при встречном движении	1
40	1. Передача мяча одной рукой снизу 2. Работа в парах	1
41	1. Передача мяча двумя руками с отскока от пола 2. Игра в пас	1
42	1. Бросок мяча одной рукой в движении 2. Штрафной бросок	1
	Гимнастика	10ч
43	1.Гимнастика с основами акробатики. 2.Строевые упражнения. 3.Акробатика мальчики и девочки.	1

	4.Упражнения на брусьях - девочки. 5.Упражнения на перекладине -мальчики.	
44	1.Упражнения на перекладине - мальчики. 2.Упражнения на брусьях - девочки. 3.Акробатические упражнения.	1
45	1.Упражнения на перекладине - мальчики. 2.Упражнения на брусьях - девочки. 3.Опорный прыжок. 4.Развитие силовых способностей и силовой выносливости	1
46	1. Акробатические комбинации 2. Кувырок вперед через препятствие	1
47	1. Длинный кувырок с разбега (ю) 2. Прыжок через коня ноги врозь , кувырок вперед (д)	1
48	1. Обучению стойка на голове и руках 2. Развитие силы	1
49	1. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь	1
50	1. Опорный прыжок согнув ноги (ю) 2. Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь(д)	1
51	1. Передвижение по гимнастическому бревну (д) 2. Упражнения на перекладине (ю)	1
52	1. Кувырок вперед , перекатом назад стойка на лопатках Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат	1
	4 четверть Гимнастика	18ч 6ч
53	1. Опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь через гимнастического козла 2. Упражнения на развитие: силы, координации движения, гибкости.	1
54	1. лазание по канату в два приема 2. кувырок вперед в группировке	1

55	1. Кувырок назад	1
56	1. кувырок вперед в группировке в упор присев и с поворотом на 180 градусов .	1
57	1. Стойка на лопатках , пережат вперед в упор присев	1
58	1. Лазанье по канат в 3 приема 2. Упражнения на осанку	1
	Футбол	8ч
59	1.Т/Б на уроках футбола 2.Работа в парах	1
60	1. Удары по мячу 2. Удар по внутренней стороной стопы	1
61	1. Удар с места по неподвижному мячу 2. Удары подъёмом	1
62	1. Удар по мячу серединой подъёма 2. Работа в парах	1
63	1. Остановка мяча подошвой 2. Упражнения для разучивания и совершенствования	1
64	1. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы 2. игра в футбол	1
65	1. остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы 2. остановка мяча грудью	1
66	1. отбор мяча подкатом специальные упражнения для развития физических качеств футболиста	1
	Кроссовая подготовка	4ч
67	Промежуточная аттестация в форме сдачи нормативов или тестирование	1
68	1.Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1
69	1.Равномерный бег 6 мин	1
70	1.Равномерный бег 12 мин	1

