

Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения
Сорокинской средней общеобразовательной школы №3 Ворсихинская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено

на заседании методического совета
протокол № 1 от 18.08.2020 года

Утверждено

директор МАОУ Сорокинской СОШ №3
В.В. Сальникова
приказ от 31.08.2020 года № 103/3-ОД



Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
для учащихся 8-го класса
на 2020 – 2021 учебный год

Составитель: Волков Л.М. учитель
физической культуры, технологии,
ОБЖ, первой категории

с. Ворсиха

2020 г.

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

Предметные результаты:

Ученик 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 получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические веки 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 их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием 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;

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; -формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; -готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семь.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; -умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности..

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

Демонстрировать

Физические способности	Физические Упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, (сек)	9.8	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, (сек)	11	—
	Прыжок в длину с места, см	180	160
	Поднимание туловища из положения лежа на спине,	—	23

	руки за головой (кол-во раз)		
Выносливость	Кроссовый бег 2 км (мин.)	10 мин	11 мин
Координацию	Последовательное выполнение пяти кувырков (сек)	12,0	15,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень (сек)	14,0	17,0

Уровень физической подготовленности учащихся 14 -15лет (8 класс)

способности	К.у. (тесты)	уровень					
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
		мальчики			девочки		
Скоростные	Бег 30м	5.8	5,3	4.8	6,3	5,8	5,2
		5,6	5,1	4.6	6,2	6,0	5,0
Координационные	Челн. Бег 3x10м	9,3	9,0	8,3	9.8	9,4	8.7
		9,1	8.9	8,1	9.7	9,3	8,5
Скоростно-силовые	Длина с\м	155	165	175	145	155	170
		160	170	180	150	160	175
Выносливость	6-минутный бег	1050	1150	1450	850	1000	1200
		1100	1200	1500	900	1050	1250
Гибкость	Наклон вперед	4	8	12	7	11	17
		5	9	13	8	12	18
силовые	Подтягивание на высокой перекладине	4	6	8			
	Подтягивание на низкой перекладине	5	7	9			
					7	14	23
					8	15	24

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» 8 класс

Физическая культура как область знаний

(на изучение раздела: "Знания о физической культуре" не выделено отдельных часов, а изучается модульно в течение уроков по другим темам)

История и современное развитие физической культуры

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.). Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года. Знакомство с основными достижениями спортсменов нашего региона.

- . Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре

- 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 и обороне».

Подготовка к выполнению нормативов ГТО.

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, физкульт пауз, 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

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе). (в редакции приказа Минобрнауки России от 23.06.2015 г. № 609).

Гимнастика с основами акробатики

организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика

беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спринтерский бег. Повороты при беге на средние и длинные дистанции. Бег на тренировочные дистанции (60 м; 100 м; 1500 м — *мальчики*; 800 м —

девочки). Упражнения специальной физической и технической подготовки. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Спортивные игры

техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.

Баскетбол

Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды соперником. Игра в баскетбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол

Нападающие удары. Блокирование нападающих ударов соперника. Тактические действия: защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча; система игры в защите при страховке нападающего игроком задней линии. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол (мини-футбол)

Тактические действия игроков при выполнении штрафного удара соперником; при организации контратаки на ворота соперника. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной и технической подготовки. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технично-тактические действия и правила.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Одновременный двухшажный ход. Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом. Повороты упором. Преодоление естественных препятствий на лыжах способами перешагивания, перелезания. Спуски в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Кроссовая подготовка

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение

в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

3. Тематическое планирование по предмету «физическая культура» 8 класс

№ п/п	Наименование тем	Количество часов
	Знания о физической культуре	В процессе урока
	Легкая атлетика	12
1.	Инструктаж по Т.Б. Высокий и низкий старт. Бег 30 м с ходу	1
2.	Низкий старт, стартовый разгон, бег 30 м. История ГТО	1
3.	Эстафетный бег. Финальное усилие. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1
4.	Высокий старт, бег с ходу. Эстафетный бег	1
5.	Бег на результат 60 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
6.	Бег на результат 60 м. Передача эстафетной палочки. Подтягивание на в/п.	1
7.	Прыжок в длину "согнув ноги".Метание м/м. Организация и планирование самостоятельных занятий	1
8.	Прыжки с места на результат. Многоскоки. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
9.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно - силовых качеств, метание меча в цель.	1
10.	Прыжок в длину. Метание мяча на дальность. Самоконтроль	1
11.	Метание малого мяча. Прыжок в длину с разбега	1
12.	Бег на средние дистанции. Правила соревнований. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
	Кроссовая подготовка	4
13.	Равномерный бег по местности. Влияние бега на здоровье.	1
14.	Равномерный бег по пересеченной местности	1
15.	Бег с преодолением препятствий	1
16.	Бег с преодолением препятствий. Закаливание организма.	1

	Футбол.	5
17.	Введение. Перемещения в футболе.	1
18.	Стойки игрока. Тактические действия игроков.	1
19.	Ведение мяча по прямой	1
20.	Удары по воротам	1
21.	Удары по воротам, оказание первой помощи.	1
	Волейбол	22
22.	Введение. История волейбола. Передача мяча сверху двумя руками	1
23.	Введение. История волейбола. Передача мяча сверху двумя руками	1
24.	Нижняя прямая подача	1
25.	Нижняя прямая подача Прием мяча с верху	1
26.	Верхняя прямая подача	1
27.	Нижняя прямая подача	1
28.	Прием мяча снизу двумя руками, нападающий удар.	1
29.	Прием мяча снизу двумя руками	1
30.	Нападающий удар после подбрасывания партнером	1
31.	Нападающий удар после подбрасывания партнером	1
32.	Игра по упрощенным правилам	1
33.	Игра по упрощенным правилам	1
34.	Ловля и передача мяча	1
35.	Ловля и передача мяча	1
36.	Прием - передача -удар	1
37.	Прием - передача -удар	1
38.	Тактика свободного нападения	1
39.	Тактика свободного нападения	1
40.	Прием мяча снизу нападающий удар	1
41.	Прием мяча снизу. Олимпийское движение в России.	1
42.	Прием мяча снизу, тактика нападения	1
43.	Прием мяча снизу, тактика нападения	1
	Лыжная подготовка	16
44.	Попеременный двухшажный ход. Т.Б. при занятиях лыжной подготовке	1
45.	Одновременный бесшажный ход.	1
46.	Лыжный ход - скользящий шаг.	1

47.	Одновременный двухшажный	1
48.	Одновременный двухшажный. Подготовка к выполнению нормативам ГТО	1
49.	Переход с одного хода на другой	1
50.	Спуски с гор преодоление бугров и впадин	1
51.	Коньковый ход без палок	1
52.	Спуск в основной стойке	1
53.	Одновременный одношажный ход	1
54.	Одновременный одношажный ход	1
55.	Одновременный безшажный ход. Подъем "елочкой"	1
56.	Преодоление уклонов	1
57.	Спуски и подъемы	1
58.	Прохождение дистанции 3км. в медленном темпе	1
59.	Прохождение дистанции 3км. в медленном темпе	1
	Гимнастика с основами акробатики	13
60.	Основы знаний. Развитие двигательных качеств. Строевые упражнения	1
61.	Строевые упражнения. Осанка.	1
62.	Строевые упражнения. Олимпийцы-соотечественники	1
63.	ОРУ на развитие гибкости. Кувырок вперед.	1
64.	Длинный кувырок. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	1
65.	Кувырок вперед и назад, перекат в стойку на лопатках	1
66.	Кувырок вперед и назад, перекат в стойку на лопатках	1
67.	Стойка на голове с согнутыми ногами(м), "мост" из положения стоя(д).	1
68.	Стойка на голове с согнутыми ногами(м), "мост" из положения стоя(д).	1
69.	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату	1
70.	Опорный прыжок способом «согнув ноги»	1
71.	Опорные прыжки	1
72.	акробатическое соединение из элементов.	1
	Баскетбол	16
73.	Стойки игроков в баскетболе. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1
74.	История баскетбола. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	1
75.	Бросок мяча в движении двумя руками от головы	1
76.	Остановка в два шага. Бросок мяча в движении двумя руками от головы	1
77.	Позиционное нападение с изменением позиций	1

78.	Броски мяча по кольцу	1
79.	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока	1
80.	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока. Учебная игра.	1
81.	Броски мяча в кольцо. Быстрый прорыв (2 x 1)	1
82.	Быстрый прорыв (2 x 1) Передвижение защитника	1
83.	Сочетание приемов бросков мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	1
84.	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	1
85.	Броски мяча по кольцу	1
86.	Броски мяча по кольцу	1
87.	Штрафной бросок. У.т игра по правилам	1
88.	Штрафной бросок.	1
	Легкая атлетика	7
89.	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	
90.	Эстафетный бег	1
91.	Бег 30 метров. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
92.	Бег на результат 60 метров	1
93.	Метание малого мяча с расстояния 4-5 метров	1
94.	Соревнования по легкой атлетике. Бег 1000,2000 м	1
95.	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега Эстафетный бег	1
	Кроссовая подготовка	7
96.	Бег по пересеченной местности. Здоровье и здоровый образ жизни	1
97.	Равномерный бег 2000, 3000 метров	1
98.	Равномерный бег по пересеченной местности	1
99.	Преодолением препятствий Организация туристических походов	1
100.	Бег с преодолением препятствий Бережное отношение к природе.	1
101.	Бег с преодолением уклонов, подъемов	1
102.	Равномерный бег по разному грунту.	1
	итого	102

