

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Сорокинская средняя общеобразовательная школа №3**

Рассмотрено

на заседании

методического совета

МАОУ Сорокинской

СОШ №3

Протокол №_1_от 28.08_2020 г.

Утверждено

Директором МАОУ

Сорокинской СОШ №3



Приказ №103\1од
от «31» 08.2020 г.

Сальникова В.В.

**Рабочая программа
предмет «Физическая культура»
для 8 класса на 2020/2021 уч.г.**

Составитель:
Коршукова Л.А. учитель
физической культуры

с. Б. Сорокино 2020 год

Планируемые предметные результаты освоения физической культуры 8 класса

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек; о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- 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.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций, сдачи норм ГТО IV ступени.
- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- 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);
- 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке

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, руки за головой (кол-во раз)	—	23
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

Тематическое планирование 8 класс

Наименование раздела	Тема уроков	Номер урока
Легкая атлетика 12 часов	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и ЛА. Спринтерский бег. Высокий старт.	1
	Стартовый разгон. Бег с ускорением. . Бег 30 на результат.(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	2
	Стартовый разгон. Бег с ускорением. . Бег 30 на результат.(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	3
	Эстафетный бег, Передача эстафетной палочки Подтягивание- на результат(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	4
	Бег на результат 60 м.	5
	Бег на результат 60 м. (Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	6
	Эстафетный бег	7
	Челночный бег	8
	Прыжок с 9-11 шагов разбега - на результат(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	9
	Прыжок с 9-11 шагов разбега - на результат(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	10
	Метание мяча с места на дальность	11
	Метание мяча с разбега на дальность и на заданное расстояние. Первая помощь при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки	12

Кроссовая подготовка 4 часа	Влияние бега на здоровье. Равномерный бег мальчики (15мин), девочки (10мин).	13
	Равномерный бег(15 мин). Чередование бега с ходьбой.	14
	Равномерный бег мальчики (16мин), девочки (11мин). Смешанно е передвижение.	15
	История отечественного спорта. Преодоление вертикальных препятствий мальчики (17мин), девочки (13мин). Равномерный бег	16
Футбол 5часов	Инструктаж по Т.Б.История футбола.	17
	Стойки игрока.	18
	Ведение мяча по прямой	19
	удары по воротам	20
	удары по воротам	21
Спорт игры: волейбол 22час	Инструктаж по Т.Б. История волейбола Передача мяча сверху двумя руками	22
	Передача мяча сверху двумя руками	23
	Приём и передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах.	24
	Нижняя прямая подача	25
	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	26
	Приём мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.	27

	Нижняя прямая подача	28
	Нижняя прямая подача	29
	Нападающий удар после подбрасывания партнером	30
	Нападающий удар после подбрасывания партнером	31
	Игра по упрощенным правилам	32
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	33
	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	34
	Ловля и передача мяча	35
	прием - передача -удар	36
	прием - передача -удар	37
	Тактика свободного нападения	38
	Тактика свободного нападения	39
	Прием мяча снизу	40
	Прием мяча снизу	41
	Прием мяча снизу	42
	Прием мяча снизу	43

лыжная подготовка 16 часов	Попеременный двухшажный ход. Т.Б. при занятиях лыжной подготовке	44
	Лыжный ход- скользящий шаг.	45
	Лыжный ход- скользящий шаг.	46
	Одновременный двушажный	47
	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. (Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	48
	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км. (Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	49
	Переход с одного хода на другой	50
	Коньковый ход без палок	51
	Спуск в основной стойке	52
	Подъём в гору скользящим шагом. Попеременный двухшажный ход.	53
	Одновременный одношажный ход	54
	Повороты переступанием. Поворот на месте с махом.	55
	Преодоление уклонов	56
	Спуски и подъемы	57
	Прохождение дистанции 3км. в медленном темпе.(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	58
	Прохождение дистанции 3км. в медленном темпе.(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	59

Гимнастика 13 часов	Инструктаж по Т/б .Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	60
	Висы и упоры. Упражнения на равновесие.	61
	Строевые упражнения	62
	ОРУ на развитие гибкости	63
	Подтягивание в висе. .(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	64
	Акробатика Кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.	65
	Кувырок вперед и назад, перекат в стойку на лопатках	66
	Стойка на голове с согнутыми ногами(м), "мост" из положения стоя(д).	67
	Кувырок назад в полушпагат (д). Лазание по канату .Стойка на лопатках перекатом назад.	68
	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату	69
	Опорный прыжок способом «согнув ноги»	70
	Опорные прыжки	71
	Акробатическое соединение из разученных элементов. Гимнастическая полоса препятствий	72
Спортивные игры: Баскетбол 16 часов	Т.Б. на уроках спортивных игр б/б. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.	73
	Ловля и передача двумя руками от груди. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спорта.	74

	Бросок мяча в движении двумя руками от головы	75
	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	76
	Позиционное нападение с изменением позиций	78
	Позиционное нападение с изменением позиций	79
	Ведение мяча в движении со средней высотой отскока	80
	Изучение перехват мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	81
	Изучение перехват мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	82
	Быстрый прорыв (2 x 1).	83
	Остановка двумя шагами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге	84
	Бросок мяча одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	85
	Позиционное нападение ч/з скрестный выход	86
	Броски мяча по кольцу	87
	Штрафной бросок.	88
	Взаимодействие двух игроков через заслон.	89
Легкая атлетика 7 часов	Бег 2000, 3000 метров .(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	90
	Эстафетный бег	91

	Бег 30 метров.(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	92
	Бег на результат 60 метров.(Подготовка к выполнению нормативов ГТО).	93
	Метание мяча на дальность- на результат, на заданное расстояние (ГТО).	94
	Прыжки в высоту- на результат.	95
	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега	96
Кроссовая подготовка 6 часов	Равномерный бег девочки (14 мин), мальчики (19 мин). Бег в гору. Преодоление препятствий горизонтальных и вертикальных.	97
	Равномерный бег девочки (15мин), мальчики (20 мин). Бег по разному грунту.	98
	Равномерный бег девочки (15мин), мальчики (20 мин).. Бег по разному грунту. Влияние физических упражнений на основе системе организма.	99
	Бег с преодолением вертикальных препятствий	100
	Бег с преодолением вертикальных препятствий	101
	Бег 2 км без учёта времени. Бег по разному грунту.	102