

Федеральное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
УФСИН России по Воронежской области»

Рассмотрено на заседании
МО школы

«Согласовано»

«Утверждаю»

Протокол № 1

Зам. Директора по УВР

Директор школы

От 30.08 2019г.

 Адиширинова Е.В.

 Башканова В.Н.

Руководитель МО

Приказ № 48

Шабанов А.В.

от 30.08 2019г.



Рабочая программа
по физической культуре для 8 класса

на 2019 – 2020 уч. год

Составил учитель
физической культуры
Пушилилин Н.В.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курсу « Физическая культура» для учащихся 8 класса разработана в соответствии с требованиями компонента федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

-с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-11 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

-учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 -11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

-с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010)

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

-Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011 г.);

-Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г.

Цель: формирование и развитие разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

-выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Объем программы

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса рассчитана на 105 часа: 3 часа в неделю, 35 учебных недели.

Педагогические технологии

Педагогические технологии, используемые в процессе реализации рабочей программы, направлены на достижение соответствующих уровню основного общего образования личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов. В соответствии с системно-деятельностным подходом используются технологии деятельностного типа, в т.ч. технологии игровой деятельности, информационно-коммуникационные технологии, технология уровневой дифференциации, групповые способы обучения и др.

Формы контроля

Содержание, формы и периодичность текущего контроля определяются учителем с учетом степени сложности изучаемого материала, а также особенностей обучающихся класса. Основными формами текущего контроля являются устный и письменный опросы, тестирование. Промежуточная аттестация запланирована в форме тестирования.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Реализация рабочей программы направлена на достижение личностных, предметных и метапредметных образовательных результатов в соответствии с требованиями ФГОС ООО: *Личностные:*

- наличие чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- наличие уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- наличие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- наличие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- наличие эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- наличие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- наличие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные:

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата, - умение понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять общую цель и пути ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные:

Требования к уровню подготовки учащихся за курс 8 класса

В результате изучения физической культуры в 8 классе учащийся должен знать и понимать:

- исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- основные показатели физического развития;
- правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса; - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

1. Содержание учебного предмета

Тема 1. Знания о физической культуре.

История физической культуры.

Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры.

Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Тема 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для

утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы. Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Тема 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Тема 4. Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Упражнения на перекладине: висы прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях). Упражнения общей физической подготовки.

Тема 5. Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Тема 6. Спортивные игры Баскетбол.

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение

быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини - баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Тема 7. Лыжная подготовка Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Подвижные игры для использования в 8 классе.

Виды испытаний	Преимущественное проявление качеств	Средства развития физических качеств (подвижные игры и эстафеты)
1. Бег 60 м с низкого старта.	Быстрота.	Перемена мест. Рывок за мячом. Наступление. Встречная эстафета. Старт с преследованием. Собери флажки. Убегай догоняй. Круговая эстафета. По беговой дорожке. Русская лапта.
1. Прыжки в длину и высоту с разбега.	Скоростно – силовые.	Челнок. Удочка. Скакуны. В дальнюю зону. Перемена мест прыжками. Эстафета с прыжками в длину и высоту. Пятнашки с бегом и прыжками. Кто выше.
1. Метание мяча 150 г на дальность.	Скоростно – силовые.	Метатели. Охота на зайцев. Выстрел в небо. Защита товарища. В горизонтальную мишень. От щита в поле. Перестрелка. Круговой обстрел. Силачи.
1. Кросс, бег на лыжах.	Выносливость.	Салки со скакалкой. Борьба за мяч. Эстафеты – поезда. Круг за кругом. Сумей догнать. По беговой дорожке.
1. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре, вис на согнутых руках.	Сила.	Переправа. Соревнование тачек. Зайцы и моржи. Борьба всадников. Скачки. Подвижный ринг. Скамейка над головой. Борьба в квадратах.
1. Полоса препятствий.	Ловкость.	Салки прыжками. Эстафета с прыжками чехардой. Конь – козел. С берега на берег. Упрямые козлики. Четыре мяча. Через маты. Бег преследование с препятствиями.

1. Наклон вперед из положения стоя, сидя.	Гибкость.	Скамейка над головой. Кувырки и перекаты. Гонка мячей. Палку за спину. Бег раков. Мостик и кошка.
---	-----------	---

4. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Класс
		8
1	Базовая часть	48
	Основы знаний	В процессе урока
	Легкая атлетика	16
	Гимнастика	14
	Спортивные игры	18
2	Вариативная часть	57
	Лыжная подготовка	20
	Подвижные игры	37
	Всего	105

Календарно- тематическое планирование

№ п\п	Кол-во часов	Тема уроков	План	Факт.
1	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики		
2	1	Низкий старт. Бег 4 мин.		
3	1	Подвижные игры и эстафеты		
4	1	Бег 60 м. Бег 6 мин.		
5	1	Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Бег 8 мин		
6	1	Подвижные игры и эстафеты		
7	1	Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Бег 9 мин		
8	1	Метание мяча 150 г на дальность. Бег 10 мин.		
9	1	Подвижные игры и эстафеты		
10	1	Метание мяча 150 г на дальность. Бег 11 мин.		
11	1	Кросс 2000 м		
12	1	Подвижные игры и эстафеты		
13	1	Техника безопасности на уроках баскетбола		
14	1	Ловля и передачи мяча		
15	1	Подвижные игры и эстафеты		
16	1	Ведение мяча		
17	1	Броски мяча в кольцо после ведения		
18	1	Подвижные игры и эстафеты		
19	1	Вырывание и выбивание мяча		
20	1	Тактика игры в защите		
21	1	Подвижные игры и эстафеты		
22	1	Тактика игры в нападении		
23	1	Учебная игра 5х5		
24	1	Подвижные игры и эстафеты		
25	1	Учебная игра 5х5		

26	1	Техника безопасности на уроках гимнастики		
27	1	Подвижные игры и эстафеты		
28	1	Длинный кувырок прыжком с места		
29	1	Стойка на голове и руках		
30	1	Подвижные игры и эстафеты		
31	1	Кувырки вперед и назад		
32	1	Акробатическая комбинация		
33		Подвижные игры и эстафеты		
34	1	Перекладина, брусья Переворот в упор толчком двух ног		
35	1	Вис на подколенках, опускание в упор присев		
36	1	Подвижные игры и эстафеты		
37	1	Соскок перемахом одной ноги		
38	1	Соединение на перекладине и брусьях из 2-3 элементов		
39	1	Подвижные игры и эстафеты		
40	1	Опорный прыжок через козла согнув ноги		
41	1	Опорный прыжок через козла согнув ноги		
42	1	Подвижные игры и эстафеты		
43	1	Опорный прыжок через козла согнув ноги		
44	1	Подтягивание на высокой и низкой перекладине		
45	1	Подвижные игры и эстафеты		

46	1	Наклон вперед из положения стоя		
47	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки		
48	1	Подвижные игры и эстафеты		
49	1	Попеременный двухшажный ход		
50	1	Попеременный двухшажный ход		
51	1	Подвижные игры и эстафеты		
52	1	Одновременный двухшажный ход		
53	1	Одновременный двухшажный ход		
54	1	Подвижные игры и эстафеты		
55	1	Одновременный одношажный ход		
56	1	Одновременный одношажный ход		
57	1	Подвижные игры и эстафеты		
58	1	Одновременный бесшажный ход		
59	1	Одновременный бесшажный ход		
60	1	Подвижные игры и эстафеты		
61	1	Одновременный двухшажный коньковый ход		
62	1	Одновременный двухшажный коньковый ход		
63	1	Подвижные игры и эстафеты		
64	1	Одновременный одношажный коньковый ход		
65	1	Одновременный одношажный коньковый ход		
66	1	Подвижные игры и эстафеты		
67	1	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке		
68	1	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке		
69	1	Подвижные игры и эстафеты		
70	1	Подъем скользящим шагом		
71	1	Подъем скользящим шагом		
72	1	Подвижные игры и эстафеты		
73	1	Торможение плугом		

74	1	Поворот плугом, переступанием		
75	1	Подвижные игры и эстафеты		
76	1	Лыжные гонки на 3 км		
77	1	Техника безопасности на уроках волейбола		
78	1	Подвижные игры и эстафеты		
79	1	Основная стойка, передвижение		
80	1	Прямая нижняя подача через сетку		
81	1	Подвижные игры и эстафеты		
82	1	Прямая верхняя подача через сетку		
83	1	Прием и передача мяча снизу		
84	1	Подвижные игры и эстафеты		
85	1	Прием и передача мяча сверху		
86	1	Атакующий удар через сетку		
87	1	Подвижные игры и эстафеты		
88	1	Учебная игра		
89	1	Учебная игра		
90	1	Подвижные игры и эстафеты		
91	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике		
92	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		
93	1	Подвижные игры и эстафеты		
94	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		
95	1	Низкий старт		
96	1	Подвижные игры и эстафеты		
97	1	Бег 60 м		
98	1	Подвижные игры		
99	1	Прыжок в длину с разбега согнув ноги		
100	1	Подвижные игры и эстафеты		
101	1	Подвижные игры и эстафеты		

102	1	Подвижные игры и эстафеты		
103	1	Метание мяча 150 г на дальность		
104	1	Кросс 2000м		
105	1	Подвижные игры и эстафеты. Подведение итогов четверти года. Задание на каникулы.		

Федеральное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
УФСИН России по Воронежской области

Рассмотрено на заседании
МО школы

«Согласовано»

«Утверждаю»

Протокол № ____

Зам. Директора по УВР

Директор школы

От _____ 2017г.

Адиширинова Е.В.

Башканова В.Н.

Руководитель МО

Приказ № ____

Шабанов А.В.

от _____ 2017г.

Рабочая программа
по физической культуре для 8 класса

на 2019 – 2020 уч. год

Составил учитель
физической культуры
Пушилин Н.В.