

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа пос. Приморский
муниципального района Ставропольский Самарской области

РАССМОТРЕНО На заседании МО учителей- предметников Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 20__ г. Руководитель МО: <i>С. Толмачёв</i>	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР <i>Лапина Е.Б.</i> Лапина Е.Б. « <u>31</u> » <u>08</u> 20 <u>17</u> г.	Утверждаю Директор ГБОУ ООШ п.Приморский приказ № <u>11</u> от « <u>21</u> » <u>09</u> 20 <u>17</u> г. <i>Ширманова Н.М.</i> Ширманова Н.М.
---	--	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по учебному предмету «Физическая культура»
8 класс**

Срок реализации программы: 2017-2018 учебный год

**Составитель:
Тужилкина Анастасия Владимировна
учитель физической культуры**

2017 г.

Уровень образования: основное общее образование

Количество часов по учебному плану:

Всего - 102 ч/год; 3 ч/ неделю

Программа разработана на основе:

*** Примерной программы основного общего образования по физической культуре для образовательных учреждений с русским языком обучения и программы общеобразовательных учреждений авторов М.Я. Виленского, В.И. Ляха «Физическая культура. 5-9 класс». Издательство «Просвещение», 2010.**

*** Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г.№ 1897 с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1577.**

Учебник: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 8-9 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2006.

УМК: «Школа России»

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

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, накоплению 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 пере напряжения 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 трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- 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 передвижений;

- 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, метания, броски) 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 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 долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

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 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, аргументированно 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.

Тематическое планирование
Физическая культура. 8 класс

№ п темы (раздела)	Название темы (раздела)	Количество часов
Глава 1.	Раздел программы «Лёгкая атлетика»	27
Глава 2.	Раздел программы «Спортивные игры-баскетбол»	21
Глава 3.	Раздел программы «Гимнастика»	13
Глава 4.	Раздел программы «Лыжная подготовка»	16
Глава 5.	Раздел программы «Спортивные игры- волейбол»	13
Глава 6.	Раздел программы «Лёгкая атлетика»	12

Календарно-тематическое планирование

Физическая культура. 8 класс

№ урока	№ урока раздела (темы)	Тема урока	Дата проведения	
			план	факт
Раздел 1 «Легкая атлетика»				
1	1	Инструктаж по охране труда.		
2	2	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.		
3	3	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.		
4	4	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.		
5	5	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.		
6	6	Финальное усилие. Эстафетный бег.		
7	7	Финальное усилие. Эстафетный бег.		
8	8	Развитие скоростных способностей.		
9	9	Развитие скоростной выносливости.		
10	10	Метание. Развитие скоростно-силовых способностей.		
11	11	Метание мяча на дальность.		
12	12	Метание мяча на дальность.		
13	13	Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей.		
14	14	Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей.		
15	15	Прыжок в длину с разбега.		
16	16	Прыжок в длину с разбега.		

17	17	Длительный бег. Развитие выносливости.		
18	18	Длительный бег. Развитие выносливости.		
19	19	Развитие силовой выносливости.		
20	20	Развитие силовой выносливости.		
21	21	Преодоление горизонтальных препятствий.		
22	22	Преодоление горизонтальных препятствий.		
23	23	Переменный бег.		
24	24	Переменный бег.		
25	25	Гладкий бег.		
26	26	Кроссовая подготовка.		
27	27	Кроссовая подготовка.		
Раздел 2 «Спортивные игры-баскетбол»				
28	1	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
29	2	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
30	3	Ловля и передача мяча.		
31	4	Ловля и передача мяча.		
32	5	Ловля и передача мяча.		
33	6	Ведение мяча.		
34	7	Ведение мяча.		

35	8	Ведение мяча.		
36	9	Бросок мяча.		
37	10	Бросок мяча.		
38	11	Бросок мяча в движении.		
39	12	Бросок мяча в движении.		
40	13	Штрафной бросок.		
41	14	Штрафной бросок.		
42	15	Индивидуальная техника защиты.		
43	16	Индивидуальная техника защиты.		
44	17	Тактика игры.		
45	18	Тактика игры.		
46	19	Тактика игры.		
47	20	Развитие кондиционных и координационных способностей.		
48	21	Развитие кондиционных и координационных способностей.		
Раздел 3 «Гимнастика»				
49	1	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.		
50	2	Акробатические упражнения.		
51	3	Акробатические упражнения.		
52	4	Развитие гибкости.		

53	5	Развитие гибкости.		
54	6	Упражнения в висячем положении. Выполнение тестовых заданий по разделу гимнастика.		
55	7	Упражнения в висячем положении. Выполнение тестовых заданий по разделу гимнастика.		
56	8	Развитие силовых способностей.		
57	9	Развитие силовых способностей.		
58	10	Развитие координационных способностей.		
59	11	Развитие координационных способностей.		
60	12	Развитие скоростно-силовых способностей.		
61	13	Развитие скоростно-силовых способностей.		
Раздел 4 «Лыжная подготовка»				
62	1	Переутомление его признаки и меры предупреждения.		
63	2	Построение в колонну с лыжами, движение в колонне. Медленное передвижение до 1500 м.		
64	3	Построение в колонну с лыжами, движение в колонне. Медленное передвижение до 1500 м.		
65	4	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Стартовый разгон.		
66	5	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Стартовый разгон.		
67	6	Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход. Стартовый разгон.		
68	7	Попеременный 2х шажный ход.		
69	8	Попеременный 2х шажный ход.		
70	9	Попеременный 2х шажный ход.		

71	10	Торможение и поворот плугом, прыжки вверх и повороты прыжком.		
72	11	Торможение и поворот плугом, прыжки вверх и повороты прыжком.		
73	12	Торможение и поворот плугом, прыжки вверх и повороты прыжком.		
74	13	Техника конькового хода. Выполнение тестовых заданий по разделу л/п.		
75	14	Техника конькового хода. Выполнение тестовых заданий по разделу л/п.		
76	15	Развитие силовых способностей в освоении техники лыжных ходов.		
77	16	Развитие силовых способностей в освоении техники лыжных ходов.		
Раздел 5 «Спортивные игры- волейбол»				
78	1	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
79	2	Прием и передача мяча.		
80	3	Прием и передача мяча.		
81	4	Прием мяча после подачи.		
82	5	Прием мяча после подачи.		
83	6	Подача мяча.		
84	7	Нападающий удар (н/у).		
85	8	Нападающий удар (н/у).		
86	9	Развитие координационных способностей.		
87	10	Тактика игры.		
88	11	Тактика игры.		

89	12	Развитие координационных способностей. Учебная игра.		
90	13	Развитие координационных способностей. Учебная игра.		
Раздел 6 «Лёгкая атлетика»				
91	1	Преодоление горизонтальных препятствий.		
92	2	Развитие силовой выносливости.		
93	3	Переменный бег.		
94	4	Переменный бег.		
95	5	Метание. Развитие скоростно-силовых качеств.		
96	6	Метание мяча на дальность.		
97	7	Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей.		
98	8	Прыжок в длину с разбега.		
99	9	Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.		
100	10	Финальное усилие. Эстафетный бег.		
101	11	Финальное усилие. Эстафетный бег.		
102	12	Развитие скоростной выносливости. Повторение пройденного.		