

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Октябрьская средняя общеобразовательная школа»

Принято
методическим объединением
учителей межпредметного цикла
Протокол № 1 от 29.08 2017 г.

Утверждаю
Директор школы
Е. М. Воруля
Приказ № 3011 от 29 2017 г.



Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
уровень основного общего образования
8 класс

Составитель:
Черенков Евгений Олегович
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета "Физическая культура" (8 класс) составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 5 - 11 классов (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов. - М.: Просвещение, 2011 г.) и Положения о рабочей программе МКОУ «Октябрьская СОШ» (Приказ №35 от 30.05.2016г.)

2. Планируемые результаты освоения учебного материала

В результате изучения курса «Физическая культура» учащихся должны:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы

создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165

	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол- во раз		18
К выносли- вости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Таблица 8
Уровень физической подготовленности учащихся 11—15 лет

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,2	6,0-5,4	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3хЮ м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень						
				Мальчики			Девочки			
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	и	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше	
			12	2	6-8	10	5	9-11	16	
			13	2	5-7	9	6	10-12	18	
			14	3	7-9	И	7	12-14	20	
			15	4	8-10	12	7	12-14	20	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса (девочки), кол-во раз	11	1	4-5	6 и выше				
			12	1	4-6	7				
			13	1	5-6	8				
			14	2	6-7	9				
			15	3	7-8	10				
								4 и ниже		
								4	10-14	19 и выше
								5	11-15	20
								5	12-15	19
								5	13-15	17
					5	12-13	16			

3. Содержание программного материала.

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Для освоения базовых основ физической культуры в 8 классе отведено 84 часа, на вариативную часть – 18 часов. Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся.

Примерная программа включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки», «Элементы единоборств».

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

Теоретические сведения призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал.

«Основы знаний о физической культуре»

Естественные основы.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личности значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы.

Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Закаливание.

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах.

Способы самоконтроля

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

«Двигательные умения, навыки и способности».

Волейбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страхование во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Лёгкая атлетика.

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка

Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки.

Элементы единоборств.

Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.

4. Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
Лёгкая атлетика (12 часов)			
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Знания о физической культуре Овладение техникой спринтерского бега.	1	04.09
2	Овладение организаторскими умениями. Овладение техникой спринтерского бега.	1	06.09
3	Правила самоконтроля и гигиены . Овладение техникой спринтерского бега. Самостоятельные занятия.	1	07.09
4	Овладение техникой спринтерского бега. Овладение организаторскими умениями. Тестирование физических способностей.	1	11.09
5-9	Овладение техникой прыжка в длину. Развитие скоростно-силовых способностей.	5	13.09 14.09 18.09 20.09 21.09
10-12	Овладение техникой прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых способностей.	3	25.09 28.09 28.09
Гимнастика. (18 часов)			
13	Инструктаж по технике безопасности. Овладение строевых упражнений. Знания о физической культуре.	1	02.10
14-17	Освоение и совершенствование висов и упоров.	1	04.10
		1	05.10
		1	09.10
		1	11.10
18-20	Освоение опорных прыжков.	3	12.10 16.10 18.10
21-23	Освоение акробатических упражнений.	1	19.10
		1	23.10
		1	25.10
24	Дозировка упражнений . Освоение акробатических упражнений. Овладение организаторскими умениями.	1	26.10
25	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Самостоятельные занятия.	1	08.11
26-28	Развитие координационных способностей Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	3	09.11 13.11 15.11
		2	16.11
		20.11	

30	гибкости.		
Волейбол. (18 часов.)			
31-32	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Знания о спортивной игре	2	22.11 23.11
33-35	Освоение техники приёма и передач мяча	3	27.11 28.11 30.11
36-37	Освоение техники нижней прямой подачи.	2	04.12 06.12
38-40	Освоение техники прямого нападающего удара	3	07.12 11.12 13.12
41-42	Правила самоконтроля . Самостоятельные занятия.	2	14.12 18.12
43-44	Освоение тактики игры. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	2	20.12 21.12
45-47	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей. Овладение организаторскими умениями.	3	25.12 27.12 28.12
48	Судейство. Овладение организаторскими умениями.	1	11.01
Лыжная подготовка (18 часов)			
49	Виды лыжного спорта. Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжных гонок. Освоение техники лыжных ходов.	1	15.01
50-51	Освоение техники лыжных ходов.	2	17.01 18.01
52-57		6	22.01/29.01 24.01/31.01 25.01/01.02
58-60		3	05.02 07.02 08.02
61		1	12.02
62-66		5	14.02 15.02 19.02 21.02 22.02
Элементы единоборств (9 часов)			
67	Виды единоборств. Т.Б. на занятиях. Гигиена борца. Первая помощь при травмах. Овладение техникой	1	26.02

	приемов.		
68-70	Овладение техникой приемов. Развитие координационных способностей.	3	28.02 01.03 05.03
71-72	Влияние занятий единоборствами на организм человека. Овладение техникой приемов.	2	07.03 12.03
73-75	Овладение техникой приемов.	3	14.03 16.03 19.03
Баскетбол (18 часов)			
76-77	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2	21.03 22.03
78-79	Освоение ловли и передач мяча.	2	02.04 04.04
80-81	Овладение техникой бросков мяча.	2	05.04 09.04
82-83	Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча	2	11.04 12.04
84-85	Освоение индивидуальной техники защиты.	2	16.04 18.04
86-89	Освоение тактики игры.	4	19.04 23.04 25.04 26.04
90-93	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	4	30.04 03.05 02.05 07.05
Лёгкая атлетика (12 часов)			
94	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Знания о физической культуре. Овладение техникой спринтерского бега.	1	10.05
95	Овладение организаторскими умениями. Овладение техникой спринтерского бега.	1	14.05
96	Правила самоконтроля и гигиены. Овладение техникой спринтерского бега. Самостоятельные занятия.	1	18.05
97	Овладение техникой спринтерского бега.	1	17.05
98	Овладение техникой прыжка в длину. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	21.05
99-100	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	2	23.05 24.05
101-103	Овладение техники бега на длинные дистанции.	3	28.05 31.05 30.05
104-105	Овладение организаторскими умениями. Тестирование физических способностей	2	

