

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Троицкая средняя школа»

Рассмотрено на заседании ШМО учителей естественно - научного цикла Протокол № <u>7</u> от « <u>21</u> » <u>06</u> 2021 г  / Мальцева Е.А.	Согласовано Зам директора по УВР  / Титенкова Л.В. « <u>21</u> » <u>июня</u> 2021 г	Утверждаю Директор школы Жаракулева О.В.  Принят № <u>36</u>  2021 г
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

Класс: 8

Уровень образования: основное общее образование

Срок реализации программы -2021 /2022 гг.

Количество часов по учебному плану: 70

всего – 70ч/год; 2ч/неделю

Планирование составлено на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897.

Примерной основной образовательной программой основного общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020 федерального учебно-методического объединения по общему образованию).

Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Троицкая средняя школа»

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2013. - 2-е изд.

Учебник: Физическая культура, 8 – 9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ М. Я. Виленский, - 7 – е изд., – М.: Просвещение, 2011

Рабочую программу составил Столярчук С.С., учитель физической культуры.

2021 г.

1. Результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Изучение физической культуре в 8 классе обеспечивает достижение следующих образовательных результатов:

в личностном направлении:

1) владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

3) способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

4) владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

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

6) умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

7) владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

8) владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

9) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

10) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

11) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

в метапредметном направлении:

1) умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;

2) умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;

3) умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;

4) умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

5) умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;

6) умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

7) умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

8) понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

9) понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

10) умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;

11) умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;

в предметном направлении:

1) овладение базовыми знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;

2) способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

3) освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

4) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

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

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

7) способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

8) способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

9) способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

2. Содержание учебного предмета

№	Название раздела	Содержание раздела	Кол-во часов
1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.	11
2	Гимнастика с элементами акробатики.	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости. Техника безопасности на занятиях гимнастикой Два-три кувырка вперед слитно Два-три кувырка вперед, назад слитно. Мост. Лазание по канату Подтягивание на перекладине. Прыжок через козла. Прыжок через козла с поворотом. Упражнения на брусьях. Прыжок через коня согнув ноги. Подъем с переворотом на перекладине.	8
3	Лёгкая атлетика	Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Старт с опорой на одну руку. Низкий старт, высокий старт Квалификация юношеских соревнований по регби. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в движении. Требования безопасности на занятиях ТЭГ-Регби Влияние физической нагрузки на состояние организма. Использование тренажерных устройств для повышения эффективности обучения. Использование тренажерных устройств для повышения эффективности обучения Прыжок в длину с разбега.	12
4	Лыжная подготовка	Меры безопасности на занятиях лыжной подготовки Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 3,5 км. Одновременный двухшажный ход. Бесшажный ход. Подъем «ёлочкой» Торможение упором. Попеременный двухшажный ход.	10

5	Спортивные игры.	Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. «Русская лапта» Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.	29
---	-------------------------	--	----

3. Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности-2 часа				
1.	Туристический поход		05.09	
2.	Техника безопасности на уроках гимнастики.		07.09	
Легкая атлетика- 6 часов				
3.	Совершенствование низкого старта.		12.09	
4.	Закрепление низкого старта.		14.09	
5.	Обучение старту с опорой на одну руку.		19.09	
6.	Совершенствование старта с опорой на одну руку		21.09	
7.	Бег спринтерский, эстафетный, кроссовый		26.09	
8.	Совершенствование бега спринтерского, эстафетного, кроссового		28.09	
Упражнения культурно-этнической направленности «Русская лапта»-6 часов				
9.	Совершенствование техники передвижений, ловли и передачи мяча.		03.10	
10.	Закрепление техники передвижений, ловли и передачи мяча.		05.10	
11.	Совершенствование ударов битой по мячу.		10.10	
12.	Закрепление ударов битой по мячу.		12.10	
13.	Отработка навыков игры «русская лапта»		17.10	
14.	Совершенствование навыков игры «русская лапта»		19.10	
Развитие физических качеств-6 часов				
15.	Понятие физические упражнения и физические качества.		24.10	
16.	Составление комплекса упражнений на развитие силы, быстроты.		26.10	
17.	Выполнение комплекса упражнений на развитие силы, быстроты.		07.11	
18.	Составление комплекса упражнений на развитие ловкости, выносливости.		09.11	
19.	Выполнение комплекса упражнений на развитие ловкости, выносливости.		14.11	
20.	Составление комплекса физических упражнений на развитие гибкости.		16.11	
Баскетбол-6 часов				
21.	Совершенствование ведения мяча, ловли и передачи мяча.		21.11	
22.	Закрепление ведения мяча, ловли и передачи мяча.		23.11	
23.	Учет ведения мяча.		28.11	
24.	Учет ловли и передачи мяча.		30.11	
25.	Учебная двухсторонняя игра. Зонная защита.		05.12	
26.	Учебная двухсторонняя игра. Персональная защита.		07.12	
Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью-3 часа				
27.	Составление комплекса упражнений на развитие систем дыхания		12.12	
28.	Выполнения комплекса упражнений на развитие систем дыхания		14.12	
29.	Составление комплекса упражнений на развитие систем кровообращения		19.12	
Гимнастика-8 часов				

30.	Совершенствование акробатической комбинации		21.12	
31.	Закрепление акробатической комбинации		26.12	
32.	Учет акробатической комбинации		28.12	
33.	Совершенствование опорного прыжка		16.01	
34.	Закрепление опорного прыжка		18.01	
35.	Учет опорного прыжка		23.01	
36.	Совершенствование лазания по канату		25.01	
37.	Закрепление лазания по канату		30.01	
Волейбол-5 часов				
38.	Совершенствование технических приемов в волейболе.		01.02	
39.	Закрепление технических приемов в волейболе		06.02	
40.	Учет подачи мяча.		08.02	
41.	Обучение групповым и индивидуальным действиям в игре волейбол.		13.02	
42.	Совершенствование технических приемов в волейболе.		15.02	
Лыжная подготовка-10 часов				
43.	Учет подачи мяча.		20.02	
44.	Обучение групповым и индивидуальным действиям в игре волейбол.		22.02	
45.	Обучение групповым и индивидуальным действиям в игре волейбол.		27.02	
46.	Учет попеременных ходов		01.03	
47.	Учет одновременных ходов		06.03	
48.	Обучение коньковому ходу, повороту «упором».		13.03	
49.	Совершенствование конькового хода, поворота «упором».		15.03	
50.	Закрепление конькового хода, поворота «упором».		20.03	
51.	Учет поворот «упором».		22.03	
52.	Подъемы, спуски, торможение, преодоление трамплина.		03.04	
Баскетбол-6 часов				
53.	Отработка навыков броска мяча в корзину: стоя на месте, в прыжке, в движении.		05.04	
54.	Совершенствование броска мяча в корзину: стоя на месте, в прыжке, в движении		10.04	
55.	Закрепление броска мяча в корзину: стоя на месте, в прыжке, в движении.		12.04	
56.	Учет броска мяча в корзину в движении.		17.04	
57.	Обучение групповым и индивидуальным тактическим действиям. Игра по правилам.		19.04	
58.	Совершенствование групповых и индивидуальных тактических действий. Игра по правилам.		24.04	
Легкая атлетика-6 часов				
59.	Совершенствование прыжка в длину с разбега и метания малого мяча		26.04	
60.	Закрепление прыжка в длину с разбега, метания малого мяча		03.05	
61.	Учет метания мяча		08.05	
62.	Учет прыжка в длину с разбега		10.05	
63.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		15.05	
64.	Учет прыжок в высоту способом «перешагивание»		17.05	
Упражнения культурно-этнической направленности «Русская лапта»-6 часов.				
65.	Индивидуальные и групповые тактические действия.		22.05	

66.	Отработка навыков индивидуальных и групповых действий в игре русская лапта		24.05	
67.	Совершенствование навыков индивидуальных и групповых действий в игре русская лапта		29.05	
68.	Закрепление навыков индивидуальных и групповых действий в игре русская лапта		31.05	
69	Игра «русская лапта»			
70	Игра «русская лапта»			