Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя школа №31
с углубленным изучением предметов художественно-эстетического профиля»

Рассмотрено
на заседании предметного
методического объединения
протокол № 1
от 31 августа 2018г.
Руководитель МО:
Силкина Г.Н.

Утверждаю
Директор школы:
_____Е.В. Туренко
протокол педагогического
совета № 1
от 31 августа 2018года
Приказ № 508 от 31.08.18г

Рабочая программа

по предмету «Физическая культура»

для 8 «Д» класса

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11-х классов», авторы Лях В.И., Зданевич А.А. Москва, «Просвещение», 2015г.

Учебник «Физическая культура 8-9 классы», автор Лях В.И. Москва, «Просвещение», 2014г.

35недель, 3раза в неделю, 105 часов в год.

Составитель рабочей программы:

Силкина Галина Николаевна,
учитель физической культуры.

Год составления: 2018

г. Нижневартовск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа предназначена для 8д класса общеобразовательного учебного учреждения.

Программа определяет содержание и организацию учебного процесса и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственного, социального, личностного и интеллектуального развития учащихся, создание основ представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека. Программа ориентирована на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Программа составлена на основе:

- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура».
- Положение о рабочей программе.
- Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов». – М.: Просвещение, 2015г.
- Учебник «Физическая культура 8-9 классы», автор Лях В.И. Москва, «Просвещение», 2014г.

Рабочая программа полностью соответствует «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1–11-х классов», автор Лях В.И., Зданевич А.А.

В соответствии с учебным планом МБОУ «СШ № 31» учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в 8д классе основной школы и на его преподавание отводится 105 часов в год при трехразовых занятиях в неделю.

Цель физического воспитания в школе: содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Сроки реализации программы: сентябрь 2018г. – май 2019г.

Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностными результатами обучающихся являются:

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Регулятивные универсальные учебные действия обеспечивают обучающимся организацию своей учебной деятельности. К ним относятся:

- целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно;
- планирование — определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
- прогнозирование — предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик;
- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- коррекция — внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами;
- оценка — выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы;
- саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию (к выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий.

Познавательные универсальные учебные действия включают: общеучебные, логические учебные действия, а также постановку и решение проблемы.

Общеучебные универсальные действия:

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- структурирование знаний;
- осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- понимание и адекватная оценка языка средств массовой информации;
- постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.

Особую группу общеучебных универсальных действий составляют *знаково-символические действия:*

- моделирование — преобразование объекта из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта (пространственно-графическая или знаково-символическая);
- преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.

Коммуникативные универсальные учебные действия обеспечивают социальную компетентность и учёт позиции других людей, партнёров по общению или деятельности; умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

К коммуникативным действиям относятся:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачам.

Предметными результатами обучающихся являются:

• формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Двигательные умения, навыки и способности.
Демонстрировать:

Физические способности	**Физические упражнения**	**Мальчики**	**Девочки**
Скоростные	Бег 30 метров с высокого старта, сек	4.9	5,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз.	185 28 -	170 26
К выносливости	Кроссовый бег 1км. Передвижение на лыжах 2 км.	4мин 00 сек 10мин 00сек	4мин 30 сек 11мин 00 сек
К координации	Последовательное выполнение двух кувырков, с. Бросок малого мяча, м	2 20,0	3 16,0

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 20 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 7 препятствий; прыгать с поворотами на 180-360°;

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 2 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 20 м для мальчиков и 16 для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 8классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 2-3 кг, гантелями массой 2-3 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 5 м; слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять опорный прыжок с мостика через козла высотой 110 -115см; ходить по бревну высотой 80-110 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене , седы; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 8 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных и спортивных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из спортивных игр, комплексно воздействующих на организм ребенка (волейбол, мини-футбол, баскетбол).

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособностей.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения спортивных игр и выполнения других заданий.

Ученик научится:

- особенностям зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- способам и особенностям движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;

Ученик получит возможность научиться:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Содержание учебного курса

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Для освоения базовых основ физической культуры, отведено 87 часов, на вариативную часть – 18 часов. Программный материал по физической культуре в базовой части состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Программный материал по разделу: «Основы знаний о физической культуре — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу урока по 3-5 минут. Содержание раздела практической части включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», « Спортивные игры», «Лыжная подготовка». В связи с имеющейся материально-технической базой, вид программного материала «Элементы единоборства распределены в вид «Спортивные игры». Часы вариативной части добавлены в разделы «Спортивные игры», «Легкая атлетика». (см. Таблица 1,2).

Таблица 1

Распределение учебного времени на виды программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов
1	**Базовая часть**	**87**
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкоатлетические упражнения	26
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Лыжная подготовка	18
1.5	Спортивные игры	22
2	**Вариативная часть**	**18**
2.1	Легкая атлетика	4
2.2	Спортивные игры	14
	Всего часов	**105**

Таблица 2

Годовой план-график распределения учебного времени на виды программного материала

№ п/п	Разделы программы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итого часов
1	**Основы знаний**	**В процессе уроков**				
2	Легкая атлетика	**15**			**15**	**30**
3	Баскетбол Волейбол	**12**		**12**	**12**	**36**
4	Гимнастика		**21**			**21**
5	Лыжная подготовка			**18**		**18**
Итого		**27**	**21**	**30**	**27**	**105**

Тематическое планирование 8д класс

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Воспитание морально-волевых качеств.	1
2	Строевые упражнения. Стартовый разгон.	1
3	Строевые упражнения. Спецбеговые упражнения.	1
4	Входной контроль. Низкий старт. Бег 60 метров.	1
5	Бег 1000 метров. Линейные эстафеты до 60 метров.	1
6	Строевые упражнения. Спецбеговые упражнения.	1
7	Бег 1000 метров, учет.	1
8	Бег 60 метров с низкого старта , учет.	1
9	Преодоление полосы препятствий.	1
10	Техника передачи эстафетной палочки. Метание мяча 150 грамм на дальность.	1
11	Техника передачи эстафетной палочки .Метание мяча 150 грамм на дальность.	1
12	Спецпрыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, учет.	1
13	Развитие силовых качеств. Метание мяча 150 грамм, учет.	1
14	Спецпрыжковые упражнения. Поднимание туловища за 30 секунд, учет.	1
15	Челночный бег 3х10 метров, учет. Комплекс с набивными мячами.	1
16	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника ведения мяча, штрафные броски.	1
17	Техника бросков с места, штрафных. Техника броска с двух шагов.	1
18	Передачи в двойках, тройках с сопротивлением.	1
19	Техника броска с двух шагов, учет. Штрафные броски.	1
20	Тактика быстрого прорыва 2х1, 3х2.	1
21	Броски с точек на месте, в движении.	1
22	Броски с точек на месте, в движении.	1
23	Перехват мяча в быстром прорыве. Штрафные броски.	1
24	Учебная игра 1х1, 2х2, 3х3 с заданием.	1
25	Штрафные броски учет, взаимодействия через «заслон».	1
26	Позиционное нападение и личная защита.	1
27	Учебно- тренировочная игра 5х5.	1
28	Техника безопасности, эстетика и грация на уроках гимнастики и акробатики.	1
29	Перестроения в колонне в движении. Длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках силой (юноши), мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девушки).	1
30	Длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках силой (юноши), мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девушки).	1
31	Длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках силой (юноши), мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девушки), учет.	1
32	Комплекс с гантелями. Акробатическая комбинация.	1
33	Развитие силовых качеств. Учет комбинации.	1
34	Комплекс с гимнастическими скамейками.	1
35	Комплекс с гимнастическими палками.	1
36	Комплекс для развития гибкости. Наклон вперед, учет.	1
37	Круговая тренировка по станциям на развитие координационных способностей.	1

38	Комплекс на силовые качества. Подтягивания, отжимания, учет.	1
39	Опорный прыжок через коня боком с поворотом на 90 градусов (девушки), через козла в длину, согнув ноги (юноши).	1
40	Опорный прыжок через коня боком с поворотом на 90 градусов (девушки), через козла в длину, согнув ноги (юноши.).	1
41	Опорный прыжок через коня боком с поворотом на 90 градусов (девушки), через козла в длину, согнув ноги (юноши.).	1
42	Опорный прыжок через коня боком с поворотом на 90 градусов (девушки), через козла в длину, согнув ноги (юноши), учет.	1
43	Комплекс с гимнастическими скакалками. Круговая тренировка (скоростно-силовая).	1
44	Комплекс на гимнастических скамейках.	1
45	Элементы на параллельных гимнастических брусьях (юноши), на разновысоких брусьях (девушки).	1
46	Закрепление элементов на брусьях. Комплекс с гантелями.	1
47	Совершенствование элементов на брусьях. «Вис» ,учет.	1
48	Учет элементов на брусьях.	1
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.	
50	Одновременный одношажный ход.	1
51	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
52	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
53	Коньковый ход , техника.	1
54	Коньковый ход ,техника.	1
55	Коньковый ход .Торможение и поворот «плугом».	1
56	Коньковый ход, учет. Торможение и поворот «плугом».	1
57	Спуски и подъемы. Техника спусков и подъемов.	1
58	Спуски и подъемы. Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом», учет.	1
59	Совершенствование попеременных ходов, переход на одновременные.	1
60	Совершенствование попеременных ходов, переход на одновременные.	1
61	Лыжные гонки на 2 километра.	1
62	Лыжные гонки на 2 километра.	1
63	Лыжные гонки на 2 километра, учет.	1
64	Прохождение дистанции до 3километров (девушки), 4 километров (юноши).	1
65	Прохождение дистанции до 3километров (девушки), 4 километров (юноши).	1
66	Прохождение дистанции до 3километров (девушки), 4 километров (юноши), учет.	1
67	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойка игрока. Перемещения в стойке волейболиста.	1
68	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1
69	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	1
70	Передача и прием мяча у сетки парами.	1
71	Передача и прием мяча у сетки парами.	1
72	Передача и прием мяча у сетки парами, учет.	1
73	Верхняя, нижняя прямая подача. Прием подачи.	1
74	Верхняя, нижняя прямая подача. Прием подачи.	1
75	Верхняя, нижняя прямая подача. Прием подачи, учет.	1
76	Прием мяча отраженного сеткой. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Учебная игра.	1
77	Прием мяча отраженного сеткой. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Учебная игра.	1

78	Учебная игра с заданием.	1
79	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Правила самоконтроля и гигиены.	1
80	Низкий и высокий старт.	1
81	Перестроения в шеренги и колонны, на месте и в движении. Повороты в движении направо, налево.	1
82	Развитие скоростных качеств, бег 60 метров, учет	1
83	Спецбеговые упражнения. Бег 60 метров, учет.	1
84	Спецпрыжковые упражнения. Прыжок в длину с места, учет.	1
85	Комплекс с набивными мячами. Сгибания и разгибания рук в положении лежа, учет.	1
86	Бег с препятствиями, эстафеты (линейные) с этапом до 60 метров.	1
87	Развитие выносливости. Бег 2000 метров.	1
88	Развитие выносливости. Бег 2000 метров, учет.	1
89	Поднимание туловища за 30секунд, учет.	1
90	Комплекс ОФП. Прыжки через скакалку за 30 секунд, учет.	1
91	Развитие скоростной выносливости. Регулирование нагрузки по ЧЧС.	1
92	Развитие силовых качеств. Подтягивания на высокой и низкой перекладинах, учет.	1
93	Развитие координации и скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3х10 метров, учет.	1
94	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка игрока, перемещения баскетболиста.	1
95	Передачи мяча в парах в движении различными способами, броски с точек.	1
96	Передачи мяча в парах, тройках в движении с пассивным сопротивлением. Штрафные броски.	1
97	Техника ведения мяча, ведение мяча с сопротивлением, броски с точек.	1
98	Техника ведения мяча, ведение мяча с сопротивлением. Штрафные броски, учет.	1
99	Броски мяча по кольцу с двух шагов после ведения с сопротивлением и без.	1
100	Броски мяча по кольцу с двух шагов после ведения, учет.	1
101	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1
102	Перехват мяча в игре 5х5, броски мяча с точек, учет.	1
103	Нападение быстрым прорывом 2х1, 3х2.	1
104	Позиционное нападение и личная защита 2х2, 3х3, 5х5.	1
105	Учебная игра с заданием.	1