

## Приложение к ООП ООО МКОУ Большехабыкской СОШ

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА для учащихся 8- класса по предмету физической культуры

#### 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

##### Личностные результаты

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

##### владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперед и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

#### **Метапредметные результаты**

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

#### **Предметные результаты**

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки.

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

#### **Занимающийся научится:**

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

2. определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

1. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

2. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

3. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Получит возможность научиться:**

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Обучающийся научится:**

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

1. взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

1. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

**Физическое совершенствование**

**Обучающийся научится:**

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке
3. **Демонстрировать**

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Челночный бег 3x10 м с высокого старта с опорой на руку, с	8,6	8,9
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во	33	30
		6	16

	раз Подтягивание из вися на высокой перекладине (мал), из вися лёжа на низкой перекладине (дев)		
Выносливость	Кроссовый бег 1 км	4 мин 30 с	5 мин
координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В 8 КЛАССЕ**

### **Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

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

Солнечные ванны (правила, дозировка).

### **Тема 2. Легкая атлетика (24 часов)**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

### **Тема 3. Лыжная подготовка (14 часов)**

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

### **Тема 4. Гимнастика с основами акробатики (14 час)**

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

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

#### **Теоретические знания.**

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.

#### **Тема 5. Спортивные игры (баскетбол 6 часа)**

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. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

#### **Тема 6. Спортивные игры («волейбол» 10 часов)**

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. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

### Распределение учебного времени прохождения программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	<b>Базовая часть</b>	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	3
1.2	Спортивные игры (волейбол)	10
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Легкая атлетика	8
1.5	Лыжная подготовка	14
2	<b>Вариативная часть</b>	18
2.1	Баскетбол	6

2.2	Легкая атлетика	16
	Итого	68



**Распределение программного материала по четвертям**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>1 четверть</b>	<b>2 четверть</b>	<b>3 четверть</b>	<b>4 четверть</b>
1	Основы знаний о физической культуре				
2	Легкая атлетика	16			8
3	Гимнастика с основами акробатики		14		
4	Лыжная подготовка			14	
5	Баскетбол			6	
6	Волейбол				10
<b>Всего</b>		16	14	20	18

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 8 классов – 2 часа в неделю.**

№ урока	Тема урока	Планируемые результаты	Дата проведения	
			По плану	По факту
<b>Лёгкая атлетика.</b>				
1.	Инструктаж по охране труда. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Знать требования инструкций.		
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		
3	Высокий старт.	Уметь демонстрировать технику низкого старта		
4	Финальное усилие. Эстафеты.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.		
5	Учёт бега 60 метров.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров с низкого старта.		
6	Развитие скоростной выносливости	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).		

7	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.		
8	Метание мяча на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.		
9	Учёт техники метания мяча.	Уметь демонстрировать технику в целом.		
10	Развитие силовых способностей и прыгучести.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.		
11	Прыжок в длину с разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега.		
12	Учёт техники прыжка в длину с разбега.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.		
13	Бег на средние дистанции.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут.		
14	Учёт бега на 1000 метров.	Пробегать дистанцию на 1000 метров.		
15	Преодоление препятствий.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.		
16	Переменный бег.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.		
<b>Гимнастика.</b>				
17	Техника безопасности при занятии гимнастикой. История гимнастики. Организующие команды и приемы.	Четко выполнять организующие команды и приемы.		
18	Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	Осваивать смешанные висы, осуществлять самостраховку.		
19	Упражнения в упоре. Равновесия.	Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности.		
20	Учет техники выполнения упражнения на бревне (девочки); упражнения на низкой перекладине (мальчики).	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах.		

21	Акробатика. Кувырок назад в стойку ноги врозь. Мост и поворот в упор на одном колене.	Описывать и демонстрировать технику кувырка назад. Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.		
22	Кувырок вперед и назад, длинный кувырок.	Совершенствовать кувырок вперед и назад.		
23	Длинный кувырок, стойка на голове.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
24	Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.		
25	Комбинация из освоенных акробатических элементов.	Уметь составлять и демонстрировать простейшие комбинации		
26	Контрольный урок. Акробатическая комбинация.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.		
27	Опорный прыжок через козла.	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Осваивать технику прыжка через козла.		
28	Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения		
29	Прыжки через козла согнув ноги, ноги врозь.	Осваивать универсальные умения при выполнении организуемых упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		
30	Учет техники опорного прыжка.	Выполнять опорный прыжок на результат. Анализировать двигательные действия, устранять ошибки.		

**Лыжная подготовка. Баскетбол.**

31	Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Температурный режим.	Знать технику безопасности на уроках по лыжной подготовке, температурный режим для занятий на лыжах.  Техника выполнения попеременного двухшажного хода.		
32-33	Попеременный и одновременный лыжные ходы.	Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжных ходов, подъемов и спусков на склонах. Пробегать эстафеты с передачей палок (по кругу) с дистанцией до 200 м.  Техника выполнения одновременного одношажного хода		
34	Подъемы и спуски на склонах. Торможение плугом.	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Торможение плугом  Техника выполнения торможения плугом		
35	Подъемы и спуски на склонах. Поворот плугом.	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'. Поворот плугом.  Техника выполнения поворота плугом		
36	Прохождения дистанции 2 км.	Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода и одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах до 60'.  Техника выполнения спусков с поворотами		
37	Контрольная гонка 2 км	На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы. Контрольная гонка 2 км  Лыжные гонки на 2 км мальчики: 12,00 – 12,30 – 13,30; девочки: 13,00 – 13,30 – 14,30		

38	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью по пересеченной местности	Развивать скоростную выносливость повторные отрезки 2—3 раза по 300 м. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности.		
39	Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности	Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.		
40-41	Коньковый ход.	Совершенствовать технику конькового хода. Пройти 3 км на время		
42	Контрольный урок на дистанцию 3 км	Контрольный урок на дистанцию 3 км Лыжные гонки на 3 км мальчики: 16,00 – 17,00 – 18,00; девочки: 18,00 – 19,00 – 20,00		
43-44	Подвижные игры и эстафеты на свежем воздухе.	Совершенствовать навыки катания с горок. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.		
45	Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)		
46	Ловля и передача мяча, ведение мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Уметь выполнять ведение мяча в движении с разной высотой отскока.		
47	Индивидуальная техника защиты	Демонстрировать технику вырывания и выбивания мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча.		
48	Бросок мяча на месте и в движении.	Выполнять правильно технические действия, технику броска двумя руками от головы с места с сопротивлением.		
49	Штрафной бросок.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
50	Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом в игре.		

**Волейбол. Лёгкая атлетика.**

51	Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Выполнять стойки и передвижения.		
52-53	Прием и передача мяча.	Демонстрировать технику передачи мяча в тройках после перемещения.		
54-55	Нижняя подача мяча.	Демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи.		
56-57	Нападающий удар (н/у.).	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
58	Развитие координационных способностей.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
59-60	Тактика игры.	Выполнять правильно тактические действия.		
61	Инструктаж по О.Т. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		
62	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции		
63	Учёт бега на 60 метров.	Пробегать дистанцию с максимальной скоростью.		
64	Метание мяча на дальность.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении метания.		
65	Учёт техники метания мяча.	Демонстрировать технику в целом.		

66-67	Прыжок в длину с разбега.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжка.		
68	Учет техники прыжка в длину с разбега.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.		