

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда
средняя общеобразовательная школа №4**

«Рассмотрено»
на заседании МО
Руководитель МО

 / Зеленцова Ю.О./

Протокол № 6 от
« 13 » июня 2018г.

«Согласовано»
Заместитель директора
по УВР МАОУ СОШ №4

 /Иванова Т.М./

«13» июня 2018 г.

«Утверждаю»

Директор
МАОУ СОШ №4

 /Виноградов М.В./

Приказ № 121-О от
«13» июня 2018 г.

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
на уровень основного общего образования**

8 класс

Разработал: учитель физической культуры
Салов Владимир Петрович

Калининград
2018г.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» учащихся 8 класса.

Учащиеся научатся:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом 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;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Учащиеся научатся:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления

собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, 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;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- 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.

Учащийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

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

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Учащийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- 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.

Учащийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом

имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных

проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

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 (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Представление о виде спорта, о технических составляющих вида спорта.

Спортивные игры. *Баскетбол.* Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

В содержание программного материала включен **этно-культурный компонент** (до 10 % от учебного времени). Этно-культурный компонент реализуется в каждой теме путем выделения отдельных часов в рамках изученной темы.

Тематическое планирование. 8 класс.

3 учебных часа в неделю. Всего: 102 учебных часов.

№ п/п	Раздел	Тема уроков	Количество часов
1.	Кроссовая подготовка,	Инструктаж по ТБ. Линейные эстафеты.	1

	в т.ч. Основы знаний о физической культуре (теоретический материал) 13 уроков	Совершенствование низкого старта и стартового разгона.	1
		ВМ. Совершенствование бега на короткие дистанции.	1
		Бег на выносливость 7 мин. Совершенствование специальных беговых упражнений.	1
		Контроль бега 60 м и низкого старта.	1
		Контроль бега 300 м. Игра «Футбол».	1
		ВМ. Бег на выносливость. Совершенствование метания мяча.	1
		Бег на выносливость. Совершенствование метания мяча.	1
		ВМ. Игра «Футбол».	1
		Контроль метания мяча.	1
		Бег на выносливость.	1
		ВМ. Легкоатлетическая полоса препятствий.	1
		Контроль бега 2000 м.	1
2.	Спортивные игры, в т.ч. Основы знаний о физической культуре (теоретический материал) 18 уроков	Совершенствование ведения, передач и перехвата баскетбольного мяча.	1
		ВМ. Подвижные игры, подводящие к баскетболу.	1
		Разучивание финта на ведение. Эстафеты с элементами баскетбола.	1
		Совершенствование ведения мяча в усложненных условиях, финта на ведение.	1
		ВМ. Учебная игра с заданиями.	2
		Разучивание финта на бросок. Совершенствование броска после отскока от щита.	1
		Разучивание взаимодействия игроков на площадке. Совершенствование финтов.	1
		ВМ. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра с заданиями.	1
		Контроль финта на ведение. Разучивание взаимодействия игроков на площадке «малая восьмерка».	1
		Контроль финта на бросок. Учебная игра с заданиями.	1
		ВМ. Совершенствование взаимодействия игроков. Учебная игра с заданиями.	1

		Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".	3
		Разучивание игры «Стритбол».	1
		ВМ. Игра «Стритбол».	1
		Первенство класса по штрафным трехочковым броскам. Стритбол.	1
3.	Гимнастика, в т.ч. Основы знаний о физической культуре (теоретический материал) 10 уроков	Инструктаж по ТБ. Круговая тренировка.	1
		ВМ. Круговая тренировка физических качеств.	1
		Комплекс упражнений на гибкость.	2
		Комплекс упражнений на гибкость. Совершенствование акробатических упражнений.	1
		ВМ. Разучивание кувырка вперед в сед (д). Разучивание стойки на голове с опорой на руки (м).	1
		Совершенствование акробатических упражнений. Лазание по канату.	2
		Разучивание акробатической комбинации (м+д). Совершенствование лазания по канату.	1
		ВМ. Разучивание упражнений на перекладине (м), на бревне (д). Контроль лазания по канату.	1
4.	Легкая атлетика, в т.ч. Основы знаний о физической культуре (теоретический материал) 16 уроков	Совершенствование акробатической комбинации (м+д), упражнений на перекладине (м), на бревне (д).	1
		Разучивание упражнений на перекладине (м), на бревне (д). Контроль акробатической комбинации.	2
		ВМ. Совершенствование упражнений на перекладине (м), на бревне (д).	1
		Совершенствование упражнений на перекладине (м), на бревне (д). Разучивание опорного прыжка.	1
		Разучивание комбинации на перекладине (м), на бревне (д).	1
		ВМ. Совершенствование комбинации на перекладине (м), на бревне (д). Совершенствование опорного прыжка.	1
		Разучивание упражнений на брусьях. Совершенствование комбинации на перекладине (м), на бревне (д).	1

		Совершенствование комбинации на брусках. Контроль комбинации на перекладине (м), на бревне (д).	1
		ВМ. Совершенствование комбинации на брусках. Контроль опорного прыжка.	1
		Разучивание гимнастической полосы препятствий. Совершенствование комбинации на брусках.	1
		ВМ. Контроль комбинации на брусках.	1
		Контроль гимнастической полосы препятствий. Прыжки через большую скакалку.	1
		Упражнения в парах, гимнастические поддержки в парах.	2
		ВМ. Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами.	1
5.	Спортивные игры, в т.ч. Основы знаний о физической культуре (теоретический материал) 27 уроков	Круговая тренировка. Совершенствование в/б передачи мяча сверху.	1
		Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в прыжке.	1
		ВМ. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в прыжке.	1
		Совершенствование нападающего удара. Учебная игра в в/б.	1
		Совершенствование подачи мяча и нападающего удара.	1
		ВМ. Совершенствование подачи мяча и нападающего удара. Игра в волейбол.	1
		Разучивание приема мяча, отраженного сеткой. Игра в волейбол.	1
		Совершенствование приема мяча, отраженного сеткой. Игра в волейбол.	1
		ВМ. Учебная игра в волейбол с заданиями.	2
		Игра в волейбол.	2
		Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".	4
		ВМ. Инструктаж по ТБ. Совершенствование различных передач мяча.	1

		Совершенствование приема мяча, отраженного сеткой. Игра в волейбол.	1
		Комбинации из изученных волейбольных элементов. Игра в волейбол.	1
		ВМ. Разучивание приема с выпадом и дальнейшим перекатом на бедро и спину.	1
		Совершенствование пройденных волейбольных элементов. Учебная игра.	1
		Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	1
		ВМ. Контроль приема мяча, отраженного сеткой. Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	1
		Совершенствование нападающего удара и блокирования. Учебная игра.	3
		Контроль приема мяча с выпадом. Учебная игра.	1
6.	Легкая атлетика, в т.ч. Основы знаний о физической культуре (теоретический материал) 11 уроков	ВМ. Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания. Эстафеты с набивными мячами.	1
		Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания и специальных прыжковых упражнений.	4
		Контроль прыжка в высоту способом перешагивания.	1
		ВМ. Совершенствование низкого старта и бега на короткие дистанции.	1
		Совершенствование бега на короткие дистанции.	1
		Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
		ВМ. Легкоатлетическая круговая эстафета.	1
		Совершенствование метания мяча и бег на выносливость.	1
7.	Кроссовая подготовка, в т.ч. Основы знаний о физической культуре (теоретический материал) 4 урока	Контроль бега 60 м. Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1
		ВМ. Контроль прыжка в длину с разбега. Бег на выносливость.	1
		Контроль метания мяча на дальность.	1
		Контроль бега 2000 м.	1

8.	Итоговая аттестация за курс основного общего образования 6 уроков	ВМ. Совершенствование пройденных в учебном году элементов	2
		Промежуточная аттестация за курс 7 класса	2
		ВМ. Тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	1
		Техника безопасности в летний период в условиях нахождения на открытом воздухе	1
ИТОГО:			105