

Директор МБОУ «Гимназия № 17»

«УТВЕРЖДАЮ»

  
В.А. Герасимова

Приказ от «1» сентября 2020 г. № 181



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного курса по физической культуре

**8 «В» класс**

**БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ**

Составитель: Ершов Александр Владимирович

**2020 г.**

## **I. Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897), основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Гимназия № 17», Примерной программы основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2014. — 104 с.)

Программа рассчитана на 70 часов (из расчета 2 учебных часа неделю).

## **II. Планируемые результаты освоения учебного предмета (курса)**

### **Личностные результаты**

#### **У обучающихся будут сформированы:**

- ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению;
- моральное осознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора;
- ценности здорового и безопасного образа жизни.

#### **Обучающиеся получат возможность для формирования:**

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.

### **Метапредметные результаты**

#### **Обучающиеся научатся:**

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе.

### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- планированию собственной деятельности, распределению нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализу и объективной оценке результатов собственного труда, поиску возможностей и способов их улучшения;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты**

#### **Обучающиеся научатся:**

- представлять физическую культуру как средства укрепления здоровья физического развития и физической подготовки человека
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью упражнений;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения.

#### **Обучающиеся получают возможность научиться:**

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Работа с обучающимися, имеющими ОВЗ.**

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся школы в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: *основную, подготовительную и специальную* медицинскую группу. Отнесение ребенка к соответствующей группе здоровья происходит на основании Листа здоровья в журнале, заполненного медицинским персоналом школы. Задания на уроке для обучающихся, отнесенных к различным группам здоровья, отличаются объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Все обучающиеся, освобождённые от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала или на стадионе под присмотром учителя физической культуры.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с освобожденными от практических занятий обучающимися на предстоящий урок (возможно, так же теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).

Обучающиеся, имеющие освобождение, присутствуют на уроке физкультуры, но не занимаются. Выставление итоговой отметки происходит на основании выполнения **теоретических заданий**.

Отметка каждого обучающегося, освобождённого по медицинским показаниям, по физической культуре выставляется на основе теоретических знаний или справки из поликлиники о посещении лечебной физкультуры. После предоставления справки об освобождении от занятий физкультурой, учитель выдает ученику теоретические задания. Также, обучающиеся, освобожденные на текущий учебный год на основании справки медицинской комиссии, по желанию могут быть аттестованы на основании выполнения письменного задания в форме реферата. Вопросы, выдаваемые ученикам, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту обучающихся.

На **практических занятиях** обучающиеся, имеющие освобождение по медицинским показателям, участвуют в разминке на каждом уроке, выполняют индивидуальный комплекс упражнений по заданию учителя, в соответствии с рекомендациями врача, оказывают помощь при проведении урока в судействе, выполняют роль направляющего (проверяются знания терминологии), помогают в организации соревнований.

По результатам выполнения заданий практической части выставляется отметка по пятибалльной шкале. Итоговый контроль организуется по четвертям, на его основе выставляется годовая оценка по физической культуре, выявляются сдвиги в состоянии здоровья, физической и двигательной подготовленности.

### **III. Содержание учебного предмета**

#### **Знания о физической культуре**

История физической культуры. Олимпийские игры.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека:

- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
- Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Спортивная подготовка
- Здоровье и здоровый образ жизни
- Допинг

Физическая культура человека:

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- Закаливание организма.
- Правила безопасности и гигиенические требования.
- Восстановительный массаж
- Проведение банных процедур
- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом

Способы двигательной (физкультурной) деятельности:

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
- Подготовка к занятиям физической культурой.
- Оценка эффективности занятий физической культурой.

- Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование:

- Физкультурно-оздоровительная деятельность. оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
- Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью  
***Гимнастика с основами акробатики.***  
***Легкая атлетика:***
  - Беговые упражнения.
  - Прыжковые упражнения.
  - Метание малого мяча.***Лыжные гонки:***
  - Передвижение на лыжах.
  - Подъемы, спуски, повороты, торможения.***Спортивные игры:***
  - Баскетбол. *Игра по правилам.*
  - Волейбол. *Игра по правилам.*
  - Футбол. *Игра по правилам.*

#### **Физическая подготовка.**

- Упражнения для развития основных физических качеств.
- *Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- *Легкая атлетика.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
- *Лыжные гонки.* Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
- *Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- *Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.

#### **Плавание**

*Плавание кролем на груди и спине.*

- Плавание на груди и спине с помощью работы ног кролем и различными положениями рук.
- Плавание на груди и спине с помощью работы ног и рук на задержке дыхания.
- Плавание кролем на груди и спине с полной координацией.

*Плавание брассом.*

- Плавание при помощи движений ногами брассом.
- Скольжение на груди с движениями ногами брассом
- Скольжение с гребковыми движениями рук брассом.
- Движение рук брассом с выдохом в воду.
- Плавание брассом в полной координации.

#### IV. Календарно – тематическое планирование

	Тема урока	План. дата	Фактическая дата
1.	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ.	1.09	
2.	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ.	1.09	
3.	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	8.09	
4.	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	8.09	
5.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	15.09	
6.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	15.09	
7.	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований. Развитие выносливости.	22.09	
8.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ.	22.09	
9.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	29.09	
10.	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	29.09	
11.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	6.10	
12.	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	6.10	
13.	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	13.10	
14.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	13.10	

15.	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	20.10	
16.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ.	20.10	
17.	Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	27.10	
18.	Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	27.10	
19.	Техника безопасности на уроках плавания. Работа рук и ног в плавании кролем.	10.11	
20.	Специальные упражнения для плавания на груди.	10.11	
21.	Специальные упражнения для плавания на спине.	17.11	
22.	Работа рук и ног в сочетании движением. Отрезки х50м.	17.11	
23.	Работа рук и ног в сочетании движением. Отрезки х50м.	24.11	
24.	Ныряние в глубину. Упражнения на дыхание в воде (выдох).	24.11	
25.	Старты с тумбочки. Проплыв со старта 3-4 раза х50м	1.12	
26.	Специальные упражнения для изучения кроля на груди.	1.12	
27.	Специальные упражнения для изучения плавания – брассом.	8.12	
28.	Повторное проплывание отрезков 100 м. 3-6 раз	8.12	
29.	Преодоление дистанции 600-800 м. без учета времени.	15.12	
30.	Способы транспортировки пострадавшего в воде.	15.12	
31.	Повторное проплывание отрезков 100 м. 3-6 раз	22.12	
32.	Проплывание отрезков 25 м. на спине.	22.12	
33.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Стартовый разгон.		
34.	Одновременный одношажный ход – стартовый разгон.		
35.	Одновременный одношажный ход – стартовый разгон.		
36.	Прохождение дистанции до 3 км. – равномерно.		
37.	Прохождение дистанции до 3 км. – ранее изученными ходами.		



38.	Торможение и поворот «плугом».		
39.	Коньковый ход – обучение по элементам. На дистанции 2 км.		
40.	Повороты на месте махом.		
41.	Коньковый ход на дистанции 2 км.		
42.	Подъем в гору «елочкой»		
43.	Подъем в гору скользящим шагом.		
44.	Коньковый ход – повторение изученного.		
45.	Игры «Гонки с выбыванием».		
46.	Коньковый ход – повторение изученного.		
47.	Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Техника безопасности.		
48.	ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками. Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом.		
49.	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой		
50.	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
51.	ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Эстафеты.		
52.	Кувырок назад. Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении.		
53.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок. Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом.		
54.	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой		
55.	ОРУ в движении. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики.		
56.	ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Эстафеты.		
57.	ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		
58.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок. Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении.		

59.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.		
60.	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.		
61.	Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.		
62.	Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.		
63.	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.		
64.	Передача мяча в тройках после перемещения. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.		
65.	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам.		
66.	Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.		
67.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
68.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Личная защита. Учебная игра.		
69.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Личная защита. Учебная игра.		
70.	Спортивные игры		
71.	ОРУ с мячами. Эстафеты.		

«Согласовано»  
на заседании МС

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР

протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.  
Руководитель МС

\_\_\_\_\_  
/ \_\_\_\_\_ /

\_\_\_\_\_  
/ \_\_\_\_\_ /  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.