

*Директор МБОУ «Гимназии №17» «Утверждаю»
Приказ от 28 августа 2020г.*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса по физкультуре
8 А,Б класс

Составитель: Милорадова М.А.

2020 г

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 8-х классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897), с рекомендациями примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
- с авторской программой «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 72 часов (из расчета 2 учебных часов неделю).

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета (курса)

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты должны отражать:

- Воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувство гордости за свою Родину;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению;
- Развитие морального осознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

Метапредметные результаты должны отражать:

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

Предметные результаты должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья

III. Содержание учебного предмета.

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

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
- Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.
- Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- 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.
- Прикладно ориентированная физическая деятельность. Прикладноориентированная физическая подготовка.
- 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.

Уровень физической подготовленности учащихся 8 класса

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта	4.8	5.2 – 5.6	65.9	5.0	5.4-6.0	6.2
Бег 60 м (сек)	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
Челночный бег 3 x10 м (сек)	8.2	8.3-8.5	8.6	8.6	8.7-9.0	9.1
Прыжки в длину с места (см)	200	190-170	150	180	160-150	140
Прыжки через скакалку за 1 мин	100	94-81	80	120	115-100	95
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.	24	18-20	15	18	15-13	12
Наклон вперёд (см)	9	5-7	3	16	12-10	6
Подтягивание(девочки из положения лёжа)	8	7-4	3	14	13-6	5
Бег 1000 м	4.45	4.46-6.45	6.46	5.20	5.21-7.20	7.21
Бег на лыжах	6.30	6.31-7.39	7.40	7.00	7.01-8.00	8.01

IV. Календарно – тематическое планирование

	Тема урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
	1 четв			
1	Инструктаж по ТБ.Высокий старт (20-40 м). Стартовый разгон. Встречная эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10).	1		
2	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств.	1		
3	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Линейная эстафеты. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3x10).	1		
4	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). ОРУ. Челночный бег (3x10). Развитие скоростных качеств.	1		
5	Бег на результат (60 м).специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1		
6	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние.	1		

7	Инструктаж по ТБ. Подтягивание на перекладине, вис углом. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1		
8	Подтягивание на перекладине, вис углом. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1		
9	Хваты и подтягивание различными хватами. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1		
10	Хваты и подтягивание различными хватами. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1		
11	Махом одной ногой, толчком другой подъем переворот. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1		
12	Махом одной ногой, толчком другой подъем переворот. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты.	1		
13	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Выполнение ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1		
14	Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». Выполнение ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1		
15	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1		
16	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1		
	2 четв			
17	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1		
18	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча.	1		
19	Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар.	1		
20	Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1		
21	Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1		
22	Тактические действия в нападении. Передача мяча верхняя.	1		
23	Тактические действия в нападении. Передача мяча верхняя.	1		
24	Техника безопасности на уроках плавания. Работа рук и ног в плавание кролем.	1		

25	Специальные упражнения для плавания на груди.	1		
26	Специальные упражнения для плавания на груди.	1		
27	Специальные упражнения для плавания на спине.	1		
28	Специальные упражнения для плавания на спине.	1		
29	Работа рук и ног в сочетании движением. Отрезки x50м.	1		
30	Работа рук и ног в сочетании движением. Отрезки x50м.	1		
31	Ныряние в глубину. Упражнения на дыхание в воде (выдох).	1		
32	Ныряние в глубину. Упражнения на дыхание в воде (выдох).	1		
	3 четв			
33	Старты с тумбочки. Проплыл со старта 3-4 раза x50м	1		
34	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
35	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
36	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
37	Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
38	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи. ОРУ с мячом. Эстафеты.	1		
39	ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
40	ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
41	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах до 2 км.	1		
42	Одновременный одношажный ход – изучение по элементам.	1		
43	Одновременный одношажный ход – изучение по элементам.	1		
44	Одновременный одношажный ход – равномерное прохождение дистанции 2,5км.	1		
45	Одновременный одношажный ход – равномерное прохождение дистанции 2,5км.	1		
46	Повороты на месте махом. Равномерное передвижение до 2 км.	1		
47	Повороты на месте махом. Равномерное передвижение до 2 км.	1		

48	Подъем в гору скольльзящим шагом. Равномерно-темповая тренировка до 2,5 км.	1		
49	Подъем в гору скольльзящим шагом. Равномерно-темповая тренировка до 2,5 км.	1		
50	Повороты на месте махом.	1		
51	Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивание в висе.	1		
52	Подача мяча верхняя и нижняя. Учебная игра	1		
53	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте.	1		
	4 четв			
54	Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Нападение с изменением позиций. Правила баскетбола.	1		
55	Повороты с мячом. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.	1		
56	Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1		
57	Передачи мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.	1		
58	Действия игроков в защите. Передача мяча нижняя.	1		
59	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча в парах различными способами.	1		
60	Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча (150 г) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1		
61	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
62	Бег (1500м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге.	1		
63	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег (3х10). Инструктаж по ТБ.	1		
64	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег (3х10). Развитие скоростных качеств.	1		
65	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег (3х10). Правила соревнования.	1		
66	Высокий старт (20-40 м). Бег по дистанции (50-60 м). Эстафеты. Челночный бег (3х10).	1		
67	Бег на результат (60 м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1		
68	Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов.	1		

68	Спортивные игры	1		
70	Спортивные игры	1		

«Согласовано»
на заседании ШМО
протокол №181
от «01»09.2020 г.
Руководитель ШМО

/_____/

«Согласовано»
Зам. директора по УВР

/_____/

«____»____20__ г.