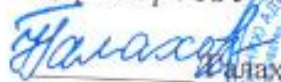


Согласовано
Заместитель директора по УВР
МОУ «ООШ с.Безымянное»

 /Пожидаева Н.В.

Утверждаю
Директор МОУ «ООШ с.Безымянное»

 Галахова Н.И.
Приказ № 201 от 21.09.2018



Рабочая учебная программа

по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающихся 8 класса МОУ «ООШ с. Безымянное»
Энгельсского муниципального района
на 2018 /2019 учебный год

Составитель:
Купцова Татьяна
Вячеславовна
учитель физической
культуры.

Планируемые предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

Личностные результаты:

- 1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 6) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

Метапредметные результаты:

- 1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты должны отражать:

1. понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
2. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
3. приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной

деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4. расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5. формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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;
- 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;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащиеся получают 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.

Содержание учебного материала.

История физической культуры.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия).

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Физическая культура человека.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам, Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

демонстрировать

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 м с низкого старта, с	8,8	9,7

Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	9	—
	Прыжок в длину, см	410	360
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	24
	Бег на 2000 м, мин	10.30	12.30
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3× 10 м, с	8,0	8,6

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для обучающихся 8 класса – 3 часа

№ ур ока	Наименование тем уроков	Кол-во часов	Дата проведения		Основные понятия и термины
			по плану	по факту	
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний	1			Техника безопасности.
Легкая атлетика. Спринтерский бег					
2 - 3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2			Скоростные способности, разгон, стартовый разгон.
4 - 5	Беговые упражнения. Низкий старт.	2			Старт, низкий старт.
6 - 7	Финальное усилие. Эстафетный бег.	2			Усиление, финальное усилие, эстафета.
8	Развитие скоростных способностей.	1			Скоростные способности, их развитие.
9	Развитие скоростной выносливости	1			Выносливость, скоростная выносливость.
Метание					
10	Развитие скоростно-силовых способностей.	1			Скоростно-силовые способности.
11	Метание мяча на дальность.	1			Метание мяча на дальность.
12	Метание мяча с места в цель.	1			
Прыжки					

13-14	Развитие силовых и координационных способностей. Совершенствование техники прыжков с разбега, с места.	2			Силовая способность.
15	Прыжок в длину с разбега.	1			Прыжок, длина, разбег.
16	Прыжок в длину с места.	1			
Длительный бег					
17-18	Развитие выносливости. Бег 1000 метров.	2			Выносливость.
19-20	Комплекс упражнений на укрепление конечностей. Развитие силовой выносливости	2			Силовая выносливость.
21-22	Бег с преодолением горизонтальных препятствий. Прыжки в длину с разбега.	2			Препятствие, горизонтальное препятствие.
23-24	Переменный бег. Гладкий бег.	2			Бег, переменный бег.
25	Совершенствование техники прыжка, бега, ходьбы.	1			Бег, гладкий бег.
26-27	Кроссовая подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Беговые упражнения.	2			Кросс, кроссовая подготовка.
28-29	Основы техники игры в баскетбол. Техника игры в баскетбол.	2			Стойка, передвижение, повороты, остановка.
30-32	Техника нападения в баскетболе. Совершенствование техники нападения в баскетболе. Техника защиты в баскетболе.	3			Ловля, передача мяча.
33-35	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	3			Ведение мяча.

36-37	Бросок мяча. Передача мяча в игре.	2			Бросок мяча.
38-39	Бросок мяча в движении. Техника ведения мяча.	2			Бросок мяча, движение.
40-41	Штрафной бросок. Техника передачи мяча отскоком от пола на месте.	2			Штрафной бросок.
42-43	Техника передачи мяча отскоком от пола при встречном движении. Индивидуальная техника защиты.	2			Техника защиты.
44-46	Тактика игры. Броски в кольцо. Техника защитных и нападающих действий.	3			Игра, тактика.
47	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1			Кондиционные и координационные способности.
Гимнастика					
48-49	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	2			СУ.
50-51	Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения.	2			Акробатика.
52-53	Упражнения в равновесии. Упражнения с использованием отягощений.	2			Гибкость.
54-55	Упражнения в висе. Развитие гибкости.	2			Вис.
56	Развитие силовых способностей.	1			Силовые способности.
57-58	Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей.	2			Координационные способности.
59-60	Гимнастические и акробатические упражнения.	2			Скоростно-силовые способности.

	Упражнение с удержанием предмета.				
61-62	Повторение правил игры в волейбол. Двусторонняя игра в волейбол.	2			Стойка, передвижение, поворот, остановка.
63-64	Технико-тактические действия в игре. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2			Приём, передача мяча.
65-66	Прием мяча после подачи. Прием и передача мяча.	2			Приём, подача.
67-69	Подача мяча. Техника ведения игры в волейбол. Проверка правил игры в волейбол.	3			Подача.
70-72	Игра в волейбол. Нападающий удар (н/у). Техника нападения в волейболе.	3			Удар, нападающий удар.
73-74	Развитие координационных способностей. Игры, эстафеты с элементами волейбола.	2			Координационные способности.
75-77	Тактика игры. Двусторонняя игра в волейбол, судейство. Совершенствование упражнений в движении.	3			
Легкая атлетика. Длительный бег.					
78-79	Инструктаж по т/б на уроках при занятиях лёгкой атлетикой. Совершенствование техники бега. Преодоление горизонтальных препятствий.	2			Горизонтальное препятствие.

80-81	Развитие силовой выносливости. Бег на выносливость, длинная дистанция.	2			Силовая выносливость.
82-83	Беговые упражнения. Переменный бег.	2			Переменный бег.
84	Кроссовая подготовка	1			Кросс.
85-86	Развитие силовой выносливости. Эстафетные состязания.	2			Силовая выносливость.
87	Гладкий бег.	1			Гладкий бег.
88-89	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	2			Скоростная способность, стартовый разгон.
90-91	Низкий старт. Челночный бег.	2			Старт, низкий старт.
92-93	Финальное усилие. Эстафетный бег.	2			Эстафета, эстафетный бег.
94	Развитие скоростных способностей.	1			Скоростные способности.
95	Развитие скоростной выносливости	1			Скоростная выносливость.
Метание					
96-97	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча.	1			Скоростно-силовые качества.
98	Метание мяча на дальность.	1			Метание.
99	Метание мяча в цель.				Метание мяча.
Прыжки					
100	Развитие силовых и координационных способностей.	1			Силовые и координационные способности.
101	Прыжок в длину с разбега.	1			Прыжок, разбег.
102	Повторение	1			

	пройденного.				
	ИТОГО:102ч				

•