

Приложение к ООП оОО МАОУ СОШ № 29

**Рабочая программа
по физической культуре
(8 класс-105 часов)**

Учитель физической культуры: Маценко А.В
(первая квалификационная категория)

Учитель физической культуры: Жижина
Л.П.

**г. Калининград
2019г.**

Программа по физической культуре для 8-х классов

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

В изучении курса «Физическая культура» должны быть достигнуты определенные результаты:

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье, как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и

массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся 8 класса должны:

иметь представление:

- о возникновении первых соревнований, возникновения физической культуры у древних людей;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

Планируемые результаты :

По окончании средней школы обучающиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применяемых в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

3. Содержание учебного предмета, курса

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование на занятиях физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Гимнастика с элементами акробатики (12 часов).

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

Легкоатлетические упражнения (30 час)

П о н я т и я: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

П о н я т и я: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Кроссовая подготовка (24 час)

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Баскетбол (21 час)

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.

Волейбол (18 часов)

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.

краткое содержание курса

№	<i>Вид программного материала</i>	<i>Количество часов (уроков)</i>
1	Гимнастика	12
2	Легкоатлетические упражнения	30

3	Кроссовая подготовка	24
4	Баскетбол	21
5	Волейбол	18
6	Основы знаний о физической культуре	<i>На уроке</i>
	ВСЕГО:	105

4. Поурочное тематическое планирование

	Раздел тема	Примерное д/з д
№ п/п	Легкая атлетика (17час) Кроссовая подготовка (10)	
1.	Инструктаж по охране труда.	Ком.№1
2	Развитие скоростных способностей.	Ком.№1
3	Низкий,высокий старт и стартовый разгон.	Ком.№1
4	Низкий, высокий старт и стартовый разгон.	Ком.№1
5	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	Ком.№1
6	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	Ком.№1
7	Развитие координационных способностей, челночный бег	Ком.№1
8	Развитие координационных способностей, челночный бег	Ком.№1
9	Челночный бег 3x10	Ком.№1
10	Спринтерский бег	Ком.№1
11	Спринтерский бег	Ком.№1
12	Бег на 60м.	Ком.№1
13	Прыжок в длину. Метание малого мяча	Ком.№1
14	Прыжок в длину. Метание малого мяча	Ком.№1
15	Прыжок в длину. Метание малого мяча	Ком.№1
16.	Бег на средние дистанции	Ком.№1
17.	Бег на средние дистанции	Ком.№1
18	Бег на длинные дистанции	Ком.№1
19	Бег на длинные дистанции	Ком.№1
20	Бег на длинные дистанции	Ком.№1
21	Бег с преодолением препятствий	Ком.№1
22	Бег с преодолением препятствий	Ком.№1
23	Полоса препятствий	Ком,№1
24	Кроссовая подготовка	Ком,№1
25	Кроссовая подготовка	Ком.№1
26	Кроссовая подготовка	Ком.№1

27	Бег 2000м.(д.) 3000м.(м.)	Ком.№1
	Баскетбол - 21	
28	Инструктаж по ТБ правила игры в баскетбол	Ком.№2
29	Стойки и передвижения, повороты, остановки	Ком.№2
30	Стойки и передвижения, повороты, остановки	Ком.№2
31	Броски, ловля мяча	Ком.№2
32	Броски, ловля мяча	Ком.№2
33	Ловля и передача мяча в движении.	Ком.№2
34	Ловля и передача мяча в движении.	Ком.№2
35	Ведение мяча правой, левой рукой.	Ком.№2
36	Ведение мяча по прямой шагом и бегом.	Ком.№2
37	Ведение мяча змейкой 2х15(сек)	Ком.№2
38	Бросок мяча	Ком.№2
39	Бросок мяча	Ком.№2
40	Штрафной бросок мяча	Ком.№2
41	Бросок мяча в движении	Ком.№2
42	Бросок мяча в движении	Ком.№2
43	Бросок мяча в движении	Ком.№2
44	Тактика свободного нападения	Ком.№2
45	Тактика свободного нападения	Ком.№2
46	Игровые задания	Ком.№2
47	Игровые задания	Ком.№2
48	Игровые задания	Ком.№2
	Гимнастика-12	
49	Инструктаж по ТБ Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег враспынную и с остановкой по сигналу.	Ком.№3
50	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	Ком.№3
51	Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лежа., подъем туловища из положения лежа на спине.	Ком.№3
52	Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лежа., подъем туловища из положения лежа на спине.	Ком.№3
53	Силовая подготовка: подтягивание, наклон вперед из положения сидя на полу.	Ком.№3
54	Силовая подготовка: подтягивание, наклон вперед из положения сидя на полу.	Ком.№3

55	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы.	Ком.№3
56	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы.	Ком.№3
57	Лазанье по канату произвольным способом. Опорный прыжок.	Ком.№3
58	Лазанье по канату произвольным способом. Опорный прыжок.	Ком.№3
59	Акробатические упражнения	Ком.№3
60	Акробатические упражнения	Ком.№3
Волейбол - 18		
61	Инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол	Ком.№3
62	Стойки, передвижения, повороты, остановки	Ком.№3
63	Стойки, передвижения, повороты, остановки	Ком.№3
64	Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах	Ком.№3
65	Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах	Ком.№3
66	Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах	Ком.№3
67	Прием и передача мяча сверху и снизу от стены	Ком.№3
68	Прием и передача мяча сверху и снизу от стены	Ком.№3
69	Прием и передача мяча сверху и снизу от стены	Ком.№3
70	Верхняя прямая подача мяча	Ком.№3
71	Верхняя прямая подача мяча	Ком.№3
72	Верхняя прямая подача мяча	Ком.№3
73	Нападающий удар и блокирование	Ком.№3
74	Нападающий удар и блокирование	Ком.№3
75	Нападающий удар и блокирование	Ком.№3
76	Тактика игры	Ком.№3
77	Тактика игры	Ком.№3
78	Тактика игры	
Кроссовая подготовка -10ч		
79	Бег на длинные дистанции	Ком.№4
80	Бег на длинные дистанции	Ком.№4
81	Бег на длинные дистанции	Ком.№4
82	Бег с преодолением препятствий	Ком.№4
83	Бег с преодолением препятствий	Ком.№4
84	Полоса препятствий	Ком.№4
85	Кроссовая подготовка	Ком.№4
86	Кроссовая подготовка	Ком.№4
87	Кроссовая подготовка	Ком.№4
88	Бег 2000м.(д.)3000м.(м.)	Ком.№4
Легкая атлетика -14ч		

89	Инструктаж по охране труда. Низкий, высокий старт и стартовый разгон.	Ком.№4
90	Низкий, высокий старт и стартовый разгон.	Ком.№4
91	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	Ком.№4
92	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	Ком.№4
93	Развитие координационных способностей, челночный бег	Ком.№4
94	Челночный бег 3x10	Ком.№4
95	Спринтерский бег (60 м)	Ком.№4
96	Спринтерский бег (60 м)	Ком.№4
97	Бег на 60м.	Ком.№4
98	Бег на 60м.	Ком.№4
99	Прыжок в длину.	Ком.№4
100	Прыжок в длину.	Ком.№4
101	Прыжок в длину.	Ком.№4
102	Метание малого мяча	Ком.№4
103	Метание малого мяча	Ком.№4
104	Бег на средние дистанции 1000(м.)	Ком.№4
105	Бег на средние дистанции 1000(м.)	Ком.№4
	Итого: 105часа	

