

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа» пст. Белоборск

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»

уровень обучения (класс): основное общее (8 класс)

Составитель: Павлова Т. Ю.,
учитель физической культуры

пст. Белоборск

Пояснительная записка

Данная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5 класса разработана на основе примерной программы ФКГОС ООО (утверждена приказом Минобразования России от 09.03.04 № 1312), примерной комплексной программы по физической культуре: (Программа образовательного учреждения. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Составитель: В.И. Лях, А. А. Зданевич. - М: Просвещение 2012г) и учебного плана МОУ ООШ пст. Белоборск.

Программа направлена на изучение физической культуры на базовом уровне, для достижения следующих **целей**:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся 8 класса **направлены**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- на углублённое представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физической развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Рабочая программа составлена с учетом национально-регионального компонента. Материалы регионального компонента включены в уроки соответствующих разделов учебной программы по предмету.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 8 классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 105ч): всего 35 учебных недель.

Содержание учебного предмета.

Естественные основы:

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы:

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Культурно-исторические основы:

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания:

Водные процедуры (обтирание, душ). Купание в открытых водоемах.

Легкая атлетика.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Упражнения культурно-этнической направленности: упражнения с элементами техники Коми национальных видов спорта «Прыжки через нарты», «Сбор ягод», «Переползание охотника».

Футбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол.

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.

Лыжная подготовка.

Правила и организация проведения лыжной подготовки. Техника безопасности при проведении занятий, игр, эстафет.

Волейбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Календарно-тематическое планирование

№	Содержание материала	Количество часов
1	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи	1 ч.
2	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости. р.к. «Переползание охотника».	1 ч.
3	Бег 30 метров (2 – 3 повторения), ОРУ на развитие скорости	1 ч.
4	Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы	1 ч.
5	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости. р.к. «Тройной заячий прыжок».	1 ч.
6	Бег 60 метров (2 – 3 повторения), ОРУ на развитие скорости	1 ч.
7	Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости	1 ч.
8	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висячем положении на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м), ОРУ на развитие силы	1 ч.
9	Наклоны вперёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд, ОРУ на развитие выносливости	1 ч.
10	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ОРУ на развитие силы	1 ч.
11	Бег 1000 метров с фиксированием результата, ОРУ на развитие скорости	1 ч.
Легкая атлетика 8 часов		
12	Низкий старт, бег с ускорением до 80-100 метров. Правила ТБ.	1 ч.
13	Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям (беседа-10 мин.). Бег 100 метров на результат. р.к. «Переползание охотника».	1 ч.
14-15	Совершенствование прыжков в длину «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега. р.к. «Сбор ягод».	2 ч.
16-17	Совершенствование метания малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега.	2 ч.
18-19	Кроссовая подготовка. Бег 1000метров (д), 2000 метров (м). р.к. «Тройной заячий прыжок».	2 ч.
Футбол 14 часов.		
20-21	Закрепление стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперёд, приставными и скрестными шагами в сторону. Правила ТБ	2 ч.
22-23	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма	2 ч.
24-25	Закрепление ведения мяча, отбор мяча	2 ч.
26-27	Закрепление комбинаций из основных элементов игры в футбол	2 ч.
28-29	Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения	2 ч.
30-31	Влияние занятий физическими упражнениями на	2 ч.

	развитие телосложения (беседа-10 мин.). Двухсторонняя игра в футбол	
32-33	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	2 ч.
Баскетбол 16 часов.		
34-35	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Правила ТБ.	2 ч.
36-37	Передача одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	2 ч.
38-39	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	2 ч.
40-41	Совершенствование передачи мяча во встречном движении, броски мяча в движении	2 ч.
42-43	Совершенствование бросков мяча одной рукой от плеча с места и в движении	2 ч.
44-45	Совершенствование бросков мяча в корзину	2 ч.
46	Совершенствование вырывания, выбивания мяча. р.к. «Сбор ягод».	1 ч.
47-48	Игра в баскетбол по основным правилам	2 ч.
49	Повторный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры (лыжная подготовка), оказание первой помощи. Теория: «Личная гигиена физкультурника».	1 ч.
Лыжная подготовка 31 час.		
50	История футбола (беседа-10 мин.). Повторение пройденного в 7 классе	1 ч.
51-54	Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	4 ч.
55-58	Совершенствование одновременного двушажного конькового хода	4 ч.
59-62	Обучение одновременному одношажному коньковому ходу	4 ч.
63-65	Закрепление подъема в гору скользящим шагом	3 ч.
66-68	Обучение торможению и повороту «плугом»	3 ч.
69-72	Обучение спуску в средней стойке	4 ч.
73-76	Прохождение дистанции 4,5 км.	4 ч.
77-80	Игры: «Гонки с выбыванием», «эстафета на лыжах без палок», «Метко в круг», «По местам». р.к. «Тройной заячий прыжок»	4 ч.
Волейбол 19 часов		
81	Совершенствование элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Правила ТБ.	1 ч.
82	Совершенствование комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку	1 ч.
83	Передача мяча во встречных колонах, отбивание мяча через сетку	1 ч.
84	Закрепление нижней подачи, прием подачи	1 ч.
85	Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром	1 ч.
86	Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар)	1 ч.

87	Совершенствование основных элементов перемещений и владения мячом	1 ч.
88	Совершенствование тактики позиционного нападения с изменениями позиций игроков (6:0)	1 ч.
89-91	Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола	3 ч.
92-94	Двухсторонняя игра в волейбол по упрощенным правилам	3 ч.
95-97	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	3 ч.
98-99	Игра в баскетбол по основным правилам	2 ч.
Легкая атлетика 9 часов.		
100	Закрепление прыжков на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа (6-8 прыжков, отдых 1 минута).	1 ч.
101	Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России (беседа-10 мин.). Кроссовый бег без учета времени	1 ч.
102	Совершенствование бега на 500 метров (д); 800 метров (м). р.к. «Переползание охотника».	1 ч.
103	Учетный урок по бегу 100 метров. р.к. «Тройной заячий прыжок».	1 ч.
104	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»	1 ч.
105	Учетный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги», по прыжкам в длину с места.	1 ч.
106	Учетный урок по челночному бегу 3X10метров.	1 ч.
107	Учетный урок по бегу на 1000 метров. р.к. «Сбор ягод».	1 ч.
108	Подведение итогов учебного года.	1 ч.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Комплексная программа воспитания учащихся 1-11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2012.

Коваленко В.И. Поурочные разработки по физической культуре: 5-9 классы. – М.: ВАКО, 2013. -400с. – (В помощь школьному учителю).

Стандарты второго поколения 5-9 классы. Москва «Просвещение» 2012.

Учебники:

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2012.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (Стенка гимнастическая, козел гимнастический, конь гимнастический, канат для лазанья, перекладина

гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические, лыжи (с креплениями и палками). Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мяч футбольный, мяч волейбольный, мяч баскетбольный).

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

В результате изучения физической культуры, обучающиеся 8 класса должны:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов.

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- использования современного спортивного инвентаря и оборудования, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- использования приобретенных знаний и умений в практическую деятельность в повседневной жизни;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

Проводить:

- самостоятельные занятия и тренировки;
- контроль физической работоспособности, уровня физического развития;
- упражнения по профилактике и коррекции отклонений в состоянии здоровья;
- занятия оздоровительной направленности с группой обучающихся.

Определять:

- уровни физического развития и двигательной подготовленности;
- дозировку физической нагрузки;
- физическую работоспособность.