



Утверждаю:

Директор МОУ ОШ № 79

М. П. Арисенко

2019 г.

муниципальное общеобразовательное учреждение «Основная школа №79 Красноармейского района Волгограда»

Рабочая программа

для 8 класса учебного курса по физической культуре.

Составитель:

Учитель физической культуры:

И. А. Оганян

2019-2020 г.

*Пояснительная записка
по физической культуре в 8 классе.*

1. Статус документа.

Программа разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов.

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ отмечено, что организация Физического воспитания и образования в образовательных учреждениях, включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

2. Структура документа.

В программе В. И. Ляха, М. Я. Виленского программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавания учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Всего часов-102:

- | | |
|--|---------|
| 1. Основы знаний о физической культуре | - 14 ч. |
| 2. Спортивные игры
(баскетбол, волейбол, гандбол, футбол) | -39 ч. |
| 3. Гимнастика | - 13 ч |
| 4. Легкая атлетика | - 9 ч. |
| 5. Лыжная подготовка | -3 ч. |
| 6. Элементы единоборств | -6 ч |

7. Плавание	-6 ч.
8. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	-4 ч.
9. Коньки	-1 ч.
10. Хоккей	-1 ч.
11. Бадминтон	-1 ч.
12. Скейтборд	-1 ч.
13. Атлетическая гимнастика	-3 ч.
14. Реферат	-1 ч.

3. Общая характеристика учебного предмета.

Физическая культура - двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природой человека. В процессе освоения данной деятельности человека формируется как целостная личность в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания объединяющие урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

В сочетании с другими формами обучения физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и второй половине дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы)-достигается формирование физической культуры личности.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями континента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержания учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

В основной школе рекомендуется три типа уроков физической культуры; с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи.)

4.Цели.

Главная цель развития системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

-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; знание о личной гигиене, режиме дня;

-**освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

-**обучение** основам базовых видов двигательных действий;

-**приобщение** к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любым видам спорта в свободное время.

5. Планируемые результаты.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

1.	Личностные результаты.	Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России человечества; чувство ответственности и долга перед родиной; целостность мировоззрения, соответствующий своему уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; участие в школьном самоуправлении общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
2.	Метапредметные результаты.	Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры. 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; умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; умение работать индивидуально и в группе: находить правильное решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
3.	Предметные результаты.	В основной школе в соответствии с Федеральным государственным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

		<p>понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранения индивидуального здоровья;</p> <p>овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных физических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.</p>
--	--	---

6.УМК.

Учебник:

«Физическая культура учащихся 5-11 классов» М, «Просвещение», 2017 г.

«Физическая культура учащихся 5-11 классов» Лях В.М.

Физкультурно-оздоровительные разработки в школе Москва, «Просвещение» 2016 г.

Физкультура как система работы с учащимися спец. мед. групп / авт. – составитель А. Н. Каинов, И. Ю. Шалаева. Волгоград.: Учитель, 2016 г.

Физическая культура: Учебное пособие. - М.: Мастерство, 2016 г. Методика обучения основным движениям на уроках физической культуры в школе. – М.: Гуманист. издательский центр ВЛАДОС, 2016 г.

8 класс

№	Наименование раздела	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Д/З	Дата проведения	
						План	Факт
1-14	Основы знаний	Вводный инструктаж по ОТ. Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития.	Изучение теоретической части материала	Физическое развитие человека.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 1 (ОРУ № 1)		
		Первичный инструктаж по ОТ. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения.	Изучение теоретической части материала				
		Значение нервной системы в управлении движением и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.	Изучение теоретической части материала		Общеразвивающие упражнения комплекс № 1 (ОРУ № 1)		

	Психологические предпосылки овладения движениями.	Изучение теоретической части материала		Общеразвивающие упражнения комплекс № 1 (ОРУ № 1)		
	Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом.	Изучение теоретической части материала	Самонаблюдение и самоконтроль.			
	Техника движения и ее основные показатели.	Изучение теоретической части материала	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.			
	Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.	Изучение теоретической части материала	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями			
	Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.	Изучение теоретической части материала	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.			
	Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических способностей.	Изучение теоретической части материала	Совершенствование физических способностей.			

		Адаптивная физическая культура как система занятий по развитию физических способностей.	Изучение теоретической части материала	Адаптивная физическая культура.			
		Прикладная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности.	Изучение теоретической части материала	Профессионально – прикладная физическая подготовка.			
		Появление первых примитивных игр и физических упражнений.	Изучение теоретической части материала	История возникновения и формирование физической культуры			
		Основные этапы развития олимпийское движение в России (СССР).	Изучение теоретической части материала	Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР).			
		Летние и зимние Олимпийские игры современности.	Изучение теоретической части материала	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.			
15-23	Баскетбол	<i>Первичный инструктаж по технике безопасности.</i> Закрепление передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Совершенствование ЗУН	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Общеразвивающие упражнения комплекса № 1 (ОРУ № 1)		

	Закрепление техники ловли и передачи мяча.	Совершенствование ЗУН	Освоение ловли и передачи мяча.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 1 (ОРУ № 1)	
	Закрепление техники ведения мяча.	Совершенствование ЗУН	Освоение техники ведения мяча.		
				Общеразвивающие упражнения комплекс № 1 (ОРУ № 1)	
	Закрепление техники бросков мяча, Броски одной и двумя руками в прыжке.	Совершенствование ЗУН	Овладение техникой бросков мяча.		
	Закрепление техники вырывания и выбивание мяча.	Совершенствование ЗУН	Освоение индивидуальной техники защиты.		
				Общеразвивающие упражнения комплекс № 1 (ОРУ № 1)	
Закрепление техники владений мячом и развитие координационных способностей.	Совершенствование ЗУН	Закрепление техники владения мячом и развития координационных способностей.			
	Закрепление техники перемещений, владений мячом и развитие координационных способностей.		Закрепление техники перемещений, владения мячом и развития координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 1 (ОРУ № 1)	

		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 на одну корзину.	Совершенствование ЗУН	Освоение тактики игры.	Общеразвивающие упражнения комплекса № 1 (ОРУ № 1)		
		Игра по упрощенным правилам баскетбола.	Совершенствование ЗУН	Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	Общеразвивающие упражнения комплекса № 1 (ОРУ № 1)		
24-31	Гандбол	Совершенствование передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Изучение нового материала	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Общеразвивающие упражнения комплекса № 1 (ОРУ № 1)		
		Совершенствование техники ловли и передачи мяча	Изучение нового материала	Освоение ловли и передачи мяча.	Общеразвивающие упражнения комплекса № 1 (ОРУ № 1)		

	Совершенствование техники движений.	Изучение нового материала	Освоение техники ведения мяча.			
	Совершенствование техники бросков мяча Семиметровый штрафной бросок.	Изучение нового материала	Овладение техникой бросков мяча.			
	Совершенствование индивидуальной техники защиты.	Изучение нового материала	Освоение индивидуальной техники защиты.			
	Совершенствование техники перемещений, владение мячом.	Изучение нового материала	Совершенствование техники перемещений, владение мячом.			
	Нападение быстрым прорывом (3:2).	Изучение нового материала.	Освоение тактики игры.			
	Игра по правилам мини-гандбола.	Изучение нового материала	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.			

32-39	Футбол	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Изучение нового материала	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 2 (ОРУ № 2)		
		Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба.	Изучение нового материала	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.			
		Совершенствование техники ведения мяча.	Совершенствование ЗУН	Освоение техники ведения мяча.			
		Совершенствование техникой ударов по воротам.	Совершенствование ЗУН	Овладение техникой ударов по воротам.			
		Совершенствование техники владения мячом.	Совершенствование ЗУН	Закрепление техникой владения мячом и развития координационных способностей.			

		Совершенствование техники перемещений, владения мячом.	Совершенствование ЗУН	Закрепление перемещений, владение мячом и развития координационных способностей.			
		Совершенствование тактики игры.	Совершенствование ЗУН	Освоение тактики игры.			
		Дальнейшее развитие психомоторных способностей.	Совершенствование ЗУН	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.			
40-53	Волейбол	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Совершенствование ЗУН	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Общеразвивающие упражнения комплекса № 2 (ОРУ № 2)		
		Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	Совершенствование ЗУН	Освоение техники приема и передачи мяча.			
		Игра по упрощенным правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей.	Совершенствование ЗУН	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.			

	Дальнейшее обучение техники движений.	Совершенствование ЗУН	Развитие координационных способностей.		
	Дальнейшее развитие выносливости.	Совершенствование ЗУН	Развитие выносливости.		
	Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	Совершенствование ЗУН	Развитие скоростных искоростно-силовых способностей		
	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.	Совершенствование ЗУН	Освоение техники нижней прямой подачи.		
	Дальнейшее обучение техники прямого нападающего удара.	Изучение нового материала	Освоение техники прямого нападающего удара.		
	Совершенствование координационных способностей.	Изучение нового материала	Закрепление техники владения мячом и развития координационных способностей.		
	Совершенствование координационных способностей.	Изучение нового материала	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.		
	Совершенствование тактики освоенных игровых действий.	Изучение нового материала	Освоение тактики игры.		
	Терминология избранной спортивной игры.	Изучение нового материала	Знание о спортивной игре.		
	Правила и организация				

		избранной игры.					
		Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр.	Изучение нового материала	Самостоятельные занятия прикладной физической подготовкой.			
		Помощь в судействе, комплектование команды.	Изучение нового материала	Овладение организаторскими умениями.			
54-66	Гимнастик а.	Команда «Прямой!», повороты в движении направо, налево.	Совершенствование ЗУН	Освоение строевых упражнений.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 2 (ОРУ № 2)		
		Совершенствование двигательных способностей.	Совершенствование ЗУН	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.			
		Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3-5 кг.)	Совершенствование ЗУН	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами			
		<u>Мальчики:</u> из виса на подколесках через стойку на руках опускание в упор присев; <u>Девочки:</u> из упора на нижней жерди, опускание вперед в вис присев;	Совершенствование ЗУН	Освоение совершенствование висов и упоров.			

		Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см.). Девочки: прыжок боком, с поворотом на 90%: (конь в ширину, высота 110 см.		Совершенствование ЗУН	Освоение опорных прыжков.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 2 (ОРУ № 2)	
		Мальчики: кувырок в упор стоя ноги врозь; Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	Совершенствование ЗУН	Освоение акробатических упражнений.			
		Совершенствование координационных способностей.	Совершенствование ЗУН	Развитие координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 2 (ОРУ № 2)		
		Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.	Совершенствование ЗУН	Развитие силовых способностей и силовой выносливости			
		Совершенствование скоростно-силовых способностей.	Совершенствование ЗУН	Развитие скоростно-силовых способностей			
		Совершенствование двигательных способностей.	Совершенствование ЗУН	Развитие гибкости.			
		Обеспечение техники безопасности.	Совершенствование ЗУН	Знание о физической культуре.			
		Страховка и помощь во время					

		занятий, упражнение для самостоятельной тренировки.			Общеразвивающие упражнения комплекса № 3 (ОРУ № 3)		
		Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости.	Совершенствование ЗУН	Самостоятельные занятия.			
		Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений.	Изучение нового материала	Овладение организаторскими умениями.			
67-75	<i>Леская атлетика</i>	Низкий старт до 30 м. -от 70 до 80 м. -до 70 м.	Совершенствование ЗУН	Овладения техникой спринтерского бега.	Общеразвивающие упражнения комплекса № 3 (ОРУ № 3)		
		Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	Совершенствование ЗУН	Овладение техникой прыжков в длину.			
		Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	Совершенствование ЗУН	Овладение техникой прыжков в высоту.			

	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Совершенствование ЗУН	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.			
	Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.	Изучение нового материала, совершенствование ЗУН	Развитие скоростно-силовых способностей.			
	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Изучение нового материала, совершенствование ЗУН	Знания о физической культуре.			
	Правила самоконтроля и гигиены.	Изучение нового материала	Самостоятельные занятия.			
	Измерение результатов; Подача команд.	Изучение нового материала	Овладение организаторскими способностями.			

76-78	Лыжная подготовка.	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».	Совершенствование ЗУН	Освоение техники лыжных ходов.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 3(ОРУ № 3)		
		Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.	Совершенствование ЗУН	Знания.			
79-84	Элементы единоборств	Захват рук и туловища. Освобождение от захватов.	Изучение нового материала.	Овладение техникой приемов.	Общеразвивающие упражнения комплекс № 3(ОРУ		

		Подвижные игры типа «Выталкивание из круга».	Изучение нового материала.	Развитие координационных способностей.	№ 3)		
		Силовые упражнения и единоборства в парах.	Изучение нового материала.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.			
		Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца.	Изучение нового материала.	Знания.			
		Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.	Изучение нового материала.	Самостоятельные занятия.			
		Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи.	Изучение нового материала.	Овладение организаторскими способностями.			
85-90	Плавание	Совершенствование навыков плавания. Способы освобождения от захватов тонущего.	Изучение нового материала.	Овладение техники плавания.			

		Совершенствование двигательных способностей и выносливости.	Изучение нового материала.	Развитие выносливости.	Общеразвивающие упражнения комплекса № 4(ОРУ № 4)		
		Совершенствование координационных способностей.	Изучение нового материала.	Развитие координационных способностей.			
		Повторение пройденного материала.	Изучение нового материала.	Знания.			
		Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.	Изучение нового материала.	Самостоятельные занятия.			
		Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи.	Изучение нового материала.	Овладение организаторскими способностями.			
91-94	Самостоятельные занятия физическим и упражнениями.	Комплексы упражнений утренней гимнастики без предметов и с предметами.	Совершенствование ЗУН	Утренняя гимнастика.	Общеразвивающие упражнения комплекса № 4(ОРУ № 4)		
		Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта.	Совершенствование ЗУН	Выбирайте виды спорта			

	Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног.	Совершенствование ЗУН	Тренировку начинаем с разминки.			
	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей. Легкоатлетические координационные упражнения.	Совершенствование ЗУН	Повышайте физическую подготовку.			
95	Коньки. Правила безопасности. Экипировка конькобежца. Предварительная подготовка.	Изучение нового материала.	Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности.	Общеразвивающие упражнения комплекса № 4(ОРУ № 4)		
96	Хоккей Правила безопасности. Экипировка хоккеиста. Основные технические приемы.	Изучение нового материала.	Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности.	Общеразвивающие упражнения комплекса № 4(ОРУ № 4)		
97	Бадминтон Правила безопасности. Физическая подготовка бадминтониста. Упражнение на развитие гибкости.	Изучение нового материала.	Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности.	Общеразвивающие упражнения комплекса № 4(ОРУ № 4)		
98	Скейтборд Правила безопасности. Предварительная подготовка и освоение начальных навыков.	Изучение нового материала.	Краткая характеристика вида спорта. Требование к технике безопасности.	Общеразвивающие упражнения комплекса № 4(ОРУ № 4)		

99-101	Атлетическая гимнастика	Основные правила знания атлетической гимнастики. Виды силовых упражнений в атлетической гимнастике. Правила регулирования нагрузки.	Изучение нового материала.	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	Общеразвивающие упражнения комплекса № 4(ОРУ № 4)		
		Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища.	Изучение нового материала.	После тренировки.	Общеразвивающие упражнения комплекса № 4(ОРУ № 4)		
		Место для самостоятельных занятий в комнате и его оборудования.	Изучение нового материала.	Ваш домашний стадион.			
102	Рефераты и итоговые работы						

скреплено печатью на
14/четыредесят/

Директор МОУ ОШ №79
«28» августа 2019г.

«28» августа 2019г.