

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кандатская средняя школа»

«Согласовано»

Руководитель МО

Н.П. Демченко

Протокол № 1

от «06» 09 2020г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

МБОУ «Кандатская

СПШ» *В.А. Пшонко*

«06» 09 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Кандатская

СПШ» *О.И. Аношко*

«06» 09 2020 г.

Рабочая программа
по физической культуре

Учитель: Лубенцова Татьяна Викторовна

Класс - 8

2020 -2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре и федерального компонента государственного стандарта основного общего образования.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно - процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают тесты для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках. **Текущий учет** является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. По текущим оценкам производится аттестация учащихся за четверть. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

Характеристика учебного предмета

*Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение 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.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники

безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Формы организации учебного процесса по курсу

Основные формы организации образовательного процесса по предмету — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). **Уроки физической культуры** — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 часа из расчета 3 ч в неделю.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- воспитывать российскую гражданскую идентичность: патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- получать знания об истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усваивать гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;
- воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формировать ответственное отношение 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;
- формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владеть знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- развивать моральное сознание и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировать нравственные чувства и нравственное поведение, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- осознать значение семьи в жизни человека и общества, принять ценности семейной жизни, уважительно и заботливо относиться к членам своей семьи;
- владеть умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- формировать потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

- владеть культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- 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;
- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственно относиться к порученному делу, проявлять дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- владеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 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;
- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственно относиться к порученному делу, проявлять дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладевать системой знаний о физическом совершенствовании человека, осваивать умения 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;
- получать знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- получать знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; владеть правилами 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.

Обучающийся получит возможность научиться:

- формировать умения 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.
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами;

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре.

Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Росто–весовые показатели, основные органы человека. Влияние физических упражнений на основные показатели организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль, дневник самоконтроля. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, лыжная подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Передвижение в висе на руках с махом ног. Упражнения на брусках (мальчики): передвижение в упоре прыжками; (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.

Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»). Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Барьерный бег. Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега. Низкий старт; медленный бег; передача эстафетной палочки в зоне 20 м на прямой и на поворотах; метание мяча на дальность и в цель; кросс 1,5—2 км.

Волейбол. Прямая верхняя подача мяча через сетку. Передача мяча из зоны в зону после перемещения. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Тактические действия игроков передней линии в нападении. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении по прямой, «змейкой»; ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в движении; индивидуальные тактические действия; игра по упрощенным правилам.

Лыжная подготовка. В программу лыжной подготовки входят: обучение лыжных ходов, переход с одновременных ходов на попеременные, преодоление подъемов, спусков, переходом с хода на ход, совершенствование техники попеременно двухшажного хода, одновременно одношажный ход, преодоление препятствий на лыжах.

Подвижные игры. «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», Варианты игры в футбол. «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу».

**Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на усвоение каждой темы**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Примечания
1	Инструктаж по охране труда.	1		
2	Легкая атлетика. Инструктаж. Низкий старт.	1		
3	Низкий старт. Бег 30,40 метров. Эстафетный бег.	1		
4	Бег 60 м. Специальные беговые упражнения.	1		
5	Бег 100 м. Бег на средние дистанции	1		
6	Финиширование. Бег на длинные дистанции 1000 м.	1		
7	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	1		
8	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ.	1		
9	Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
10	Бег 18 мин. по пересеченной местности.	1		
11	Бег 2 км по пересеченной местности	1		
12	Волейбол. Инструктаж по ТБ.	1		
13	Приём подачи. Нижняя прямая подача.	1		
14	Перемещения. Двойной шаг Дневник самоконтроля.	1		
15	Комбинации перемещений. Правила соревнований.	1		
16	Передачи мяча сверху двумя руками.	1		
17	Нижняя боковая подача. Верхняя боковая подача.	1		
18	Тактика свободного нападения.	1		
19	Предупреждение травматизма и оказание			

	первой помощи.	1		
20	Техника передачи мяча.	1		
21	Подача и приёмы, передача мяча.	1		
22	Обучение приёмам игры у сетки. Учебная игра.	1		
23	Штрафной бросок. Учебная игра.	1		
24	Приемы игры у сетки. Учебная игра.	1		
25	Гимнастика. Правила ТБ на уроках.	1		
26	История. Значение гимнастики.	1		
27	Повороты в движении.	1		
28	Утренняя гигиеническая гимнастика.	1		
29	Строевые упражнения. Эстафеты с мячом.	1		
30	Строевые упражнения. Эстафеты с мячом.	1		
31	Строевые упражнения.	1		
32	Два кувырка вперед слитно. Мост из упора лежа.	1		
33	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок.	1		
34	Лазание по канату в два приема.	1		
35	Акробатические упражнения	1		
36	Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	1		
37	Два кувырка вперед слитно.	1		
38	Комбинации из разученных приемов.	1		
39	Комбинации из разученных приемов.	1		
40	Баскетбол. Взаимодействие игроков в защите.	1		
41	Ведение мяча попеременно обеими руками.	1		
42	Взаимодействие игроков в защите.	1		
43	Взаимодействие игроков в нападении.	1		
44	Технико-тактические действия игроков	1		
45	Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах.	1		

46	Поворот переступанием в движении.	1		
47	Одновременный одношажный, двухшажный ход. Зачет.	1		
48	Подъем скользящим шагом.	1		
49	Спуск с изменением стоек.	1		
50	Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам.	1		
51	Торможение «плугом». Зачет.	1		
52	Применение изучаемых способов передвижения на дистанции.	1		
53	Одновременный двухшажный коньковый ход.	1		
54	Применение изучаемых способов на дистанции 2 км на время.	1		
55	Освоение техники лыжных ходов.	1		
56	Преодоление мелких неровностей поверхности.	1		
57	Спуск в разной стойке. Дистанция – 2 км. Зачет.	1		
58	Прохождение дистанции от 2 км до 3 км.	1		
59	Совершенствование техники подъемов, торможения.	1		
60	Применение изучаемых способов на дистанции 2-3 км.	1		
61	Совершенствование техники лыжных ходов. Зачет.	1		
62	Подъем «елочкой», «лесенкой»; поворот упором двумя лыжами.	1		
63	Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Зачет.	1		
64	Одновременный двухшажный коньковый ход.	1		

65	Волейбол. Перемещения.	1		
66	Волейбол. Комбинации перемещений.	1		
67	Волейбол. Нижняя боковая подача	1		
68	Первая помощь при травмах.	1		
69	Основные двигательные способности.	1		
70	Подвижная игра «Борьба за мяч»	1		
71	«Подвижная цель», «Мяч ловцу».	1		
72	«Овладей мячом»	1		
73	«Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени»	1		
74	«Мини-баскетбол»	1		
75	«Перестрелка»	1		
76	Баскетбол. Ведения мяча.	1		
77	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1		
78	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	1		
79	Технико-тактические действия игроков	1		
80	Стойка. Техника перемещений.	1		
81	Техника владения мячом.	1		
82	Взаимодействие игроков в защите. Баскетбол.	1		
83	Взаимодействие игроков.	1		
84	Ловля мяча на месте, обводка четырех стоек.	1		
85	Штрафные броски.	1		
86	Стойка и передвижение игрока.	1		
87	Ведение мяча с разной высотой отскока.	1		
88	Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1		
89	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1		

90	Нападение быстрым пррывом. Учебная игра. Зачет.	1		
91	Кроссовая подготовка. Инструктаж по ТБ.	1		
92	Бег по пересеченной местности.	1		
93	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1		
94	Равномерный бег до 8мин. Преодоление препятствий.	1		
95	Низкий старт (30, 60, 100 м).	1		
96	Бег на средние дистанции	1		
97	Лёгкая атлетика. Высокий старт и стартовый разгон.	1		
98	Низкий и высокий старт.	1		
99	Прыжок в высоту. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.	1		
100	Прыжок в высоту. Гимнастика для глаз.	1		
101	Челночный бег 3x10м	1		
102	Прыжок в длину с разбега.	1		

УМК

1. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И. Ляха. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2012.