

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ «АБСОЛЮТ»**

**«Рассмотрено и
принято»**

Методическим
объединением
Протокол № 1
от 30.08.2019
Руководитель МО
А.Н. Московский



«Согласовано»

Зам. директора по УР
Д.С. Шульгина
30.08.2019



**Введено приказом № 149/1
о/д**

от 30.08.2019

Директор
М.М. Прочухаева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Физическая культура
8 «Г» класс**

Рабочую программу составила: *Баранов Ю.М.*

- планируемые результаты освоения учебного предмета,
- содержание учебного предмета,
- тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

2019-2020 учебный год

**Аннотация к рабочей программе основной школы учебного предмета
«Физическая культура» (8 класс)**

Место в учебном плане/недельная нагрузка	Основной уровень образования, учебный план 8 класс, 2 часа в неделю
Базовый/профильный/углубленный/курс. Обоснование выбора курса	Программа полностью отражает базовый уровень подготовки школьников
Документы в основе составления рабочей программы	1. ФГОС ООО 2. В.И. Лях. Рабочие программы по физической культуре. 5-9 класс. ФГОС Н.Г. — М.: Просвещение, 2018 г.
Учебники	Рабочая программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура 8 класс»: В.И. Лях. Физическая культура. 5-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений
Другие пособия (если используются)	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности. Плакаты методические. Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
Электронные ресурсы (если используются)	<ul style="list-style-type: none"> • http://www.proschkolu.ru • http://www.uchportal.ru • http://interneturok.ru

Планируемые результаты освоения содержания курса

Программа обеспечивает достижение следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования:

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Личностные результаты:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- 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.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Цель и задачи современного олимпийского движения. История легкой атлетики. Выдающиеся легкоатлеты мира. История баскетбола. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Психологические особенности возрастного развития. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию

физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Физическая культура человека. Развитие выносливости. Силовые способности. Режим дня и его основное содержание. Личная гигиена. Закаливание организма. Рациональное питание. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Гимнастика для глаз. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение правил разминки, страховки и безопасности.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки). Висы. Лазание по гимнастической стенке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Прыжки в высоту и длину. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах, спуски, подъемы, торможения, переход с одного хода на другой.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Техника введений, остановок, бросков, стоек

Волейбол. Игра по правилам. Поддача, прием, передача, удар.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Контроль двигательной подготовленности и уровня развития
физических качеств.**

Наименование контрольных тестов и упражнений	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Бег на дистанцию 30 метров (сек)	5,8	5,7	5,2	6,1	6,0	5,5
Бег на дистанцию 60 метров (сек)	11,1	10,4	9,8	11,0	10,4	9,8
Бег на дистанцию 1000 метров (мин, сек)	4.43	4.31	4.14	5.03	4.51	4.34
Лыжные гонки на дистанцию 1 км (мин, сек)	7.30	6.30	6.00	8.00	7.00	6.30
Прыжки в длину с места (см)	137	152	177	134	147	170
Прыжки в высоту с разбега (см)	100	110	120	90	100	110
Метание мяча в (м)	28	32	38	17	21	26
Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. (раз)	26	29	33	25	27	30
Подтягивание на перекладине (раз)	4	5	7	6	8	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(раз)	18	24	31	10	15	19
Наклон вперед из положения сидя (раз)	5	9	15	5	9	15
Челночный бег 3x10 м. (сек)	11,0	10,7	10,3	11,5	11,1	10,8
Прыжки через скакалку за 1 мин (раз)	45	70	110	45	70	110

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы
8 класс (68 ч.)

№ п/п	Раздел	Тема урока	Количество часов
1.	Легкая атлетика- 16ч.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	1
2.		Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	1
3.		Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	1
4.		Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	1
5.		Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	1
6.		Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения.	1
7.		Техника прыжка в длину с места. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	1
8.		Прыжок в длину с места. Метание мяча. Тестирование – подтягивание.	1
9.		Техника прыжка в высоту. Фаза полета. Приземление. Метание мяча.	1
10.		Прыжок в длину на результат.	1
11.		Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения.	1
12.		Бег (1500м - д., 2000м-м.).	1
13.		Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1
14.		Оценка метания мяча на дальность с 5-6 шагов.	1
15.		Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	1
16.		Прыжок в высоту. Специальные беговые упражнения.	1
17.	Гимнастика с элементами акробатики- 18 ч.	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	1
18.		Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.)	1
19.		Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
20.		Строевые упражнения. Выполнение комбинации	1

		на перекладине.	
21.		Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой.	1
22.		Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	1
23.		Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	1
24.		Совершенствование техники опорного прыжка.	1
25.		Опорный прыжок. ОРУ с мячами.	1
26.		Опорный прыжок. Эстафеты.	1
27.		Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
28.		Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	1
29.		Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь(м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	1
30.		Лазание по гимнастической стенке. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.).	1
31.		Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	1
32.		Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	1
33.		Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
34.		Выполнение на оценку акробатических элементов.	1
35.	Волейбол - 10ч.	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	1
36.		Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	1
37.		Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
38.		Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
39.		Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1
40.		Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
41.		Техника приема и передач мяча. Техника прямого нападающего удара.	1
42.		Техника прямого нападающего удара. Нижняя	1

		прямая подача, прием подачи.	
43.		Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1
44.		Волейбол. Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	1
45.	Лыжная подготовка- 14 ч.	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	1
46.		Лыжная подготовка.	1
47.		Попеременно-двушажный ход.	2
48.		Повороты.	1
49.		Одновременно-одношажный ход.	2
50.		Торможения.	2
51.		Спуски.	2
52.		Коньковый ход.	2
53.		Учебно-тренировочная лыжня на 1000м и 2000м.	1
54.	Баскетбол - 10 ч.	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).	2
55.		Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	1
56.		Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4).	2
57.		Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	2
58.		Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	1
59.		Бросок одной рукой от плеча в движении с со- противлением. Позиционное нападение со сменой места.	1
60.		Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места.	1