

**Рабочая программа
по физической культуре
для 8 класса**

(базовый уровень - 102ч)

Разработчики:
учитель физической культуры
Бухвалов С.В.

Содержание учебного предмета.

8 класс

Общее количество часов на 2021 -2022 учебный год - 102

Баскетбол

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. . Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Общефизическая подготовка с элементами гимнастики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лёгкая атлетика

Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

Образовательный интенсив 6 часов.

Образовательный интенсив представляет собой метапредметный модуль, включающий лекции, семинары, практикумы и другие формы и виды деятельности с ведущими преподавателями БФУ им. Канта и Российской академии наук.

Для развития потенциала обучающихся совместно с БФУ им. И. Канта разработаны образовательные интенсивы в рамках осваиваемой основной образовательной программы по следующим направлениям:

1. научный приоритет;
2. современные компетенции;
3. проектная деятельность;
4. цифровые технологии;
5. предпринимательство;
6. иностранные языки.

Образовательные интенсивы способствуют освоению образовательной программы в части:

- личностных результатов, включающих готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению; сформированность их мотивации к целенаправленной учебно-познавательной деятельности; сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, к окружающим людям и к жизни в целом; способность ставить цели и строить жизненные планы с учетом своих потребностей и интересов, а также социально значимых сфер деятельности в рамках социально-нормативного пространства;
- метапредметных результатов, включающих освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике; готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, к

участию в построении индивидуальной образовательной траектории; овладение навыками работы с информацией

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Рабочая программа разработана, с учетом введения 3 часа, на основе примерной программы МО РФ по физической культуре для основной школы, ориентируясь на учебную программу для образовательных школ. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2012г.) с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта общего образования второго поколения и учебного плана МАОУ ШИЛИ г. Калининград. Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Организация занятий по физическому воспитанию с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе, Министерство здравоохранения РСФСР, М.,

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество
		Основная школа
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д
1.4	Учебник по физической культуре	Г
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д
2	Демонстрационные печатные пособия	
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д
3	Экранно-звуковые пособия	
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д

4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г
4.3	Стенка гимнастическая	Г
4.5	Скамейки гимнастические	Г
4.6	Стойки волейбольные	Д
4.7	Переключатель гимнастический пристенный	Д
4.8	Обручи гимнастические	Г
4.9	Комплект матов гимнастических	Г
4.10	Переключатель навесной универсальной	Д
4.11	Набор для подвижных игр	К
4.12	Аптечка медицинская	Д
4.13	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г
4.14	Стол для настольного тенниса	Д
4.15	Комплект для настольного тенниса	Г
4.16	Мячи футбольные	Г
4.17	Мячи баскетбольные	Г
4.18	Мячи волейбольные	Г
4.19	Сетка волейбольная	Д
4.20	Оборудование полосы препятствий	Д
5	Спортивные залы (кабинеты)	
5.1	Спортивный зал игровой	
5.2	Кабинет учителя	
5.3	Раздевалки	
6	Пришкольный стадион (площадка)	
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д
6.4	Полоса препятствий	Д

Планируемые (личностные, метапредметные и предметные) результаты освоения учебного предмета.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

- Основы истории развития физической культуры в России;
- Особенности развития избранного вида спорта;
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их пользования в решении физического развития и укрепления здоровья;

- Физиологические основы в деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- Психофункциональные особенности собственного организма;
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
 - Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой, количество раз	---	18
Выносливость	Кроссовый бег 2 км	9 м 50 с	10 м 40с
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков (сек)	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень(м)	12,0	10,0

В гимнастических и акробатических упражнениях:

Комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов
Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях:

С максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта;

В равномерном 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 разбега (10 -12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;

Метать малый мяч и мяч 150 г с места и трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 – 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места.

Выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся, прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад;

В спортивных играх:

Играть в одну из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Распределение учебного времени прохождения программного
материала по физической культуре в 8 классах
по четвертям**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
2	Спортивные игры. Волейбол.	22	-	-	15	7
3	ОФП с элементами гимнастики	21	-	21	-	-
4	Легкая атлетика	23	18	-	-	7
5	Спортивные игры. Баскетбол.	22	7	-	15	-
	Образовательный интенсив	6				6
6	Повторение пройденного материала	9				9
	Итого	102	25	21	30	29

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1-я четверть Легкая атлетика -18 часов.		
1	Спринт. Терминология. Обучение технике низкого старта. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2	Закрепление обучения техники низкого старта .Оценить бег на 30м.	1
3	Совершенствование техники низкого старта. Обучение технике передачи эстафетной палочки .	1
4	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки .Оценить бег на 100м.	1
5	Инструктаж по технике безопасности . Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1
6	Закрепление техники прыжка в длину (разбег и отталкивание) Обучение метанию гранаты с разбега.	1
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега . Закрепление техники разбега при метании гранаты.	1
8	Прыжок в длину с разбега на результат. Совершенствование техники метания гранаты с разбега.	1
9	Инструктаж по технике безопасности . Метание гранаты 500г на результат .	1
10	Обучение технике бега на средние дистанции Бег до 1000м.	1
11	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Бег до 1200м .	1
12	Инструктаж по технике безопасности. Терминология кроссового бега.	1

13	Преодоление вертикальных препятствий.	1
14	Преодоление горизонтальных препятствий	1
15	Бег по пересечённой местности	1
16	Бег по пересечённой местности	1
17	Бег по пересечённой местности	1
18	Бег (2000 м- 3000 м) на результат	1
Спортивные игры. Баскетбол -9 часов.		
19	Т. б. Ведения мяча с разной высотой отскока. Бросок одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	1
20	Передача мяча двумя руками от груди, от плеча от головы, в парах, на месте и в движении. Терминология баскетбола.	1
21	Сочетание приемов : ведение, передача, бросок. Игра в мини баскетбол.	1
22	Бросок одной рукой после остановки.	1
23	Передачи мяча в тройках в движении.	1
24	Бросок двумя руками от головы после остановки.	1
25	Ведение мяча в движении. Перехват мяча.	1
26	Передачи мяча в тройках в движении со сменой мест. Позиционное нападение 5: 0.	1
27	Учебная игра в мини-баскетбол.	1
2-я четверть. Гимнастика -21ч		
1/28	Т.б на уроках гимнастики упор. Размыкание и смыкание .	1
2/29	Подъём переворотом в упор.	1
3/30	Подтягивание в висе на оценку .	1
4/31	Совершенствование техники подъема переворотом в упор.	1
5/32	Упражнения на гимнастической скамейке .	1
6/33	ОФП с элементами гимнастики. Эстафеты.	1
7/34	ОФП.	1
8/35	Кувырок вперед, назад ,стойка на лопатках .	1
9/36	Сед углом – девушки. Длинный кувырок – юноши.	1
10/37	Стойка на лопатках – девушки .Стойка на руках с помощью - юноши.	1
11/38	Стойка на лопатках – девушки .Стойка на руках с помощью – юноши.	1
12/39	Поворот боком – юноши .Сед углом – девушки.	1
13/40	ОФП.Работа с набивными мячами.	1
14/41	ОФП.Упражнения с гимнастическими палками.	1
15/42	ОФП.ОРУ со скакалками.	1
16/43	ОФП.ОРУ на скамейках.	1
17/44	ОФП. .Работа с набивными мячами	1
18/45	ОФП.Комплекс ОРУ с гантелями.	1
19/46	ОФП с элементами гимнастики.	1
20/47	ОФП с элементами гимнастики.	1
21/48	ОФП с элементами гимнастики.	1
3-я четверть Спортивные игры. Баскетбол -13 часов.		
1/49	Передачи и броски мяча с сопротивлением.	1
2/50	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.	1

3/51	Бросок одной рукой от плеча с места.	1
4/52	Личная защита.	1
5/53	Передачи и броски мяча с сопротивлением.	1
6/54	Передача мяча в тройках со сменой мест.	1
7/55	Штрафной бросок.	1
8/56	Передача мяча в тройках со сменой мест.	1
9/57	Быстрый прорыв.	1
10/58	Комбинации из изученных элементов.	1
11/59	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.	1
12/60	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков мяча.	1
13/61	Нападение быстрым прорывом.	1
Волейбол -17 часов		
14/62	Т.Б. на уроках волейбола, стойки и передвижения игрока.	1
15/63	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1
16/64	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1
17/65	Нижняя прямая подача.	1
18/66	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1
19/67	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1
20/68	Нижняя прямая подача.	1
21/69	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнеру .	1
22/70	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1
23/71	Прием мяча снизу двумя руками в парах.	1
24/72	Нижняя прямая подача. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
25/73	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
26/74	Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1
27/75	Прием мяча снизу двумя руками в парах .	1
28/76	Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки.	1
29/77	Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1
30/78	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
4-я четверть Спортивные игры. Волейбол -5 часов.		
1/79	Передачи и прием мяча в парах через сетку.	1
2/80	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
3/81	Игровые задания на укороченной площадке.	1
4/82	Комбинации из освоенных элементов (прием-передача-удар)	1
5/83	Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1
Лёгкая атлетика -7 часов.		
6/84	Бег на 100м. на результат.	1
7/85	Метание гранаты.	1
8/86	Метание гранаты.	1
9/87	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки .	1
10/88	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
11/89	Прыжок в длину с разбега на результат .	1
12/90	Учет уровня физической подготовленности. (тестирование). Итоги года.	1
13/91	Образовательный интенсив	
14/92		
15/93		
16/94		
17/95		

18/96	Повторение пройденного материала	
19/97		
20/98		
21/99		
22/100		
23/101		
24/102		