

МАОУ «КЕРЧЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрено на ШМО
Руководитель ШМО

«28» августа 2018 г.

Утверждаю

Директор О. И. Шатрова

Приказ № - ад от 01.09.2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре
для 8 класса
на 2018-2019

Программу составил
Суханов Сергей Васильевич

П. Керчевский
2018 г

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М: «Просвещение», 2012. в соответствии с требованиями к результатам основного общего образования, представленными в федеральном государственном образовательном стандарте.

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник для общеобразовательных организаций 8 класс под редакцией М. Я. Виленского, Москва «Просвещение 2016»

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом. Рабочая программа рассчитана на 68 часов из расчёта 2 учебных часа в неделю в общеобразовательных классах.

Цель физического воспитания в школе: содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Решение задач физического воспитания направлено на:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного учебного материала;

- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

II. Содержание программного материала. Формы и виды деятельности.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Для освоения базовых основ физической культуры, отведено 68 часов, на вариативную часть – 34 часов. Программный материал по физической культуре в базовой части состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Программный материал по разделу: «Основы знаний о физической культуре — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу урока по 3-5 минут. Содержание раздела практической части включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки». В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.)

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

III. 3. Требования к уровню подготовки учеников по окончании 8 класса.

В результате освоения программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании **8 класса** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию;
- основные этапы развития физической культуры в России;
- упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств;
- правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Способы самоконтроля;
- основы обучения самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления;
- понятия темп, скорость, объем легкоатлетических упражнений
- содержание нового комплекса УГГ;
- значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей и правильной осанки;
- приемы закаливания во все времена года;
- правила одной из спортивных игр.

Уметь

- 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 инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки и способности

с максимальной скоростью пробежать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики), 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 11-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 4-5 шагов разбега; метать малый в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 12-14 м д), до 16 м (м).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину; последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из трех элементов, или комбинацию, состоящую из трех гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырок назад в упор стоя на коленях ноги врозь, стойка на голове и руках (мальчики), мост и поворот в упор стоя на одном колене (д)

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

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

IV. Учебно - тематическое планирование

| № | Вид программного материала | Количество часов | |
|----------|--------------------------------------|------------------|--|
| 1 | Базовая часть | 68 | |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре. | В процессе урока | |
| 1.2 | Легкоатлетические упражнения. | 8 | |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики. | 21 | |
| 1.4 | Лыжная подготовка. | 18 | |
| 1.5 | Спортивные игры | 21 | |

| № п/п | Вид контроля |
|-------|--|
| 1 | Бег 100м. |
| 2 | Наклон вперед из положения сидя. |
| 3 | Бег 2000м. (д.), 3000 м. (м.) |
| 4 | Прыжок с места. |
| 5 | Двусторонняя игра в футбол. |
| 6 | Метание мяча 150гр. |
| 7 | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. |
| 8 | Лазание по канату в 2 приёма. |
| 9 | Броски мяча в движении в баскетболе. |
| 10 | Броски мяча в корзину. |
| 11 | Одновременный двухшажный ход. |
| 12 | Подъем в гору «ёлочкой». |
| 13 | Поворот в движении переступанием. |
| 14 | Дистанция 4км на лыжах. |
| 15 | Лыжные гонки до 3км. |
| 16 | Комбинации передач мяча в волейболе. |
| 17 | Передача мяча в заднюю часть площадки. |
| 18 | Нападение в 3 зоне в волейболе. |
| 19 | ОРУ с повышенной амплитудой движений. |
| 20 | Прыжок со скакалкой. |
| 21 | Прыжок, согнув ноги, через козла. |

| | |
|----|------------------------------|
| 22 | Совершенствовать «мост» (д.) |
| 23 | Эстафетный бег. |
| 24 | Бег 200м. |
| 25 | Прыжок в длину с разбега. |
| 26 | Метание гранаты. |
| 27 | Подтягивание на перекладине. |
| 28 | Отжимание от пола. |
| 29 | Бег на 800м. |

У. Поурочное планирование

| № п/п | Тема | Количество часов | Дом. задание |
|-------|---|------------------|---------------|
| 1 | Основы знаний о физической деятельности. | | С8, 67, 79,85 |
| 2 | Соблюдение мер безопасности и охраны труда на уроках физ-ры. | | С50, 182 |
| 3 | Развитие способностей физических качеств – выносливость. | | С132, 211 |
| 4 | Скорость | | |
| 5 | Сила. | | С208 |
| 6 | Координация. | | С212 |
| 7 | Гибкость. | | С213 |
| 8 | Скоростно-силовые. | | С210 |
| 9 | Способы физической деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью: Гимнастика. | 21 | С133 |
| 10 | Футбол. | | С115 |
| 11 | Баскетбол. | | С95 |
| 12 | Волейбол. | | С125 |
| 13 | Лёгкая атлетика. | 8 | С149 |
| 14 | Лыжная подготовка. | 18 | С170 |
| 15 | Спорт игры | 21 | С180 |
| | всего | 68 | |