

АДМИНИСТРАЦИЯ ДУБРОВСКОГО РАЙОНА БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ
ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«СЕЩИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ К.Я. ПОВАРОВА» /
ФЛЕШИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ФИЛИАЛ МБОУ «Сещинская СОШ им. К.Я. Поварова» АЛЕШИНСКАЯ ООШ/
242741 Брянская область, Дубровский район, с. Алешня, ул.Школьная д.6
ОКПО 47880103, ОГРН 1023201737492, ИНН/КПП 3210003331/324501001Тел. 8-48332-9-52-29

РАССМОТРЕНО
на заседании
районного МО
учителей физической
культуры

Протокол № 1
от «08.08.2018г.
Руководитель РМО

 Кодак С.В.

«СОГЛАСОВАНО»

Директор филиала
МБОУ «Сещинская
СОШ им. К.Я. Поварова»

 Алешинской ООШ
Ковальская С.П.
29.08.2018 г.

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического
совета

филиала МБОУ
«Сещинская СОШ
им. К.Я. Поварова»
Алешинской ООШ

Протокол № 1
от 29.08.18г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 23
от 01.09.2018 г.

Директор
МБОУ «Сещинская СОШ
им. К.Я. Поварова»

 Романов С.В.



Рабочая программа предмета

« Физическая культура »

для 8 класса

филиала МБОУ «Сещинская СОШ им.К.Я.Поварова»

Алешинской ООШ

на 2018-2019 учебный год.

Составитель :

Учитель физической культуры
Авдеев Э.В.

с. Алешня 2018г.

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 8 класса филиала МБОУ «Сещинская СОШ им.К.Я.Поварова» АлешинскойООШ на 2018-2019 учебный год разработана в соответствии с Положением о рабочей программе учебного предмета, курса в условиях реализации ФГОС (утв. приказом от 01.09.2017г. № _28) на основании Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» //Примерная основная образовательная программа основного общего образования (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

Рабочая программа обеспечена УМК:

1. авторская программа «Физическая культура: 5-9 классы / [Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров].-М: Вентана-Граф, 2014.
2. Физическая культура:8-9 класс: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров].-; 3-е изд., стереотипное.-М.: Вентана- Граф, 2019.

Рабочая программа рассчитана на 105 часов (3 часа в неделю).

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Программа и учебники для учащихся 5-7 и 8-9 классов разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, предъявляющим следующие требования к основным образовательным программам основного общего образования.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ освоения предмета

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора , формирование нравственных чувств и нравственного поведения ,осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения предмета

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- умение 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения предмета:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системной знаний и физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических 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;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного предмета

Раздел 1 Знание о физической культуре(3 часа.)

Физическое воспитание и его задачи.

Раздел 2 Организация здорового образа жизни.(3 часа.)

Правильный режим дня, планирование режима дня, режим дня школьника. Утренняя гигиеническая гимнастика, оздоровительные прогулки. Режим питания. Закаливание организма.

Раздел 3 Наблюдение и контроль за состоянием организма (3 часа.)

Самоконтроль физического состояния и его значение. Осанка. Виды нарушения осанки и их профилактика. Частота сердечных сокращений. Измерение частоты сердечных сокращений.

Раздел 4 Физкультурно - оздоровительная деятельность (3 часа.)

Комплексы упражнений, состоящие из вольных упражнений и упражнений, сопряженных с дыхательными движениями. Упражнения для глаз. Дыхательная гимнастика. Назначение адаптивной физкультуры.

Раздел 5 Спортивно- оздоровительная деятельность (90 часов.)

Гимнастика с основами акробатики (23 часа.): Организующие команды и приёмы (команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»; повторение ранее изученного материала). Акробатические упражнения (кувырок вперед, длинный кувырок, перекат назад из упора присев в стойку на лопатках, стойка на голове и руках; кувырок назад в полушпагат – девушки, два кувырка вперед в упор присев, «мост» из положения стоя). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Лазание по канату в два и три приема.

Лёгкая атлетика (23 часа.): Беговые упражнения (бег с изменением направления и поворотами вокруг своей оси, бег спиной вперед, на выносливость (до 1км), на короткие дистанции 60 м, эстафеты). Прыжковые упражнения (в длину с разбега способом «согнув ноги») Метание малого мяча на дальность с разбега. Правила безопасности при метании.

Лыжные гонки (20 часов.): ТБ при проведении соревнований и занятий. Одновременный бесшажный ход.

Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём способом «полуёлочка», «лесенка», «елочка». Повороты с переступанием, торможение «плугом».

Спортивные игры (24 часа): Футбол. Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы, серединой подъема стопы внутренней частью подъема стопы, ведение мяча носком, отбор мяча подкатом, остановка мяча грудью) Волейбол. Правила игры в волейбол, размеры площадки, волейбольной сетки. Техника игры: прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, прием мяча одной рукой, прямой нападающий удар, блокирование.

Тематическое планирование

№ п\п	№ в теме	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Кол-во часов	Примечания
				1. Знания о физической культуре	3	
				2. Организация здорового образа жизни	3	
				3. Наблюдение и контроль за состоянием организма	3	
				4. Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	
				5. Спортивно-оздоровительная деятельность.	90	
				Лёгкая атлетика	13	
1.	5.1			Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетики. Высокий старт до 60 м., бег с ускорением.	1	
2.	2.1			Режим дня. Утренняя гигиеническая гимнастика	1	
3.	5.2			Низкий старт 30-40 м. Спринтерский бег по дистанции. Развитие выносливости.	1	

4.	5.3			Контрольный норматив 60 м. Специальные беговые упражнения.	1	
5.	5.4			Повторение кросса 1000м. Обучение прыжку в длину с разбега.	1	
6.	5.5			Повторение прыжка в длину с разбега. Совершенствование бега до 1000м.	1	
7.	5.6			Техника метания малого мяча на дальность. Развитие выносливости.	1	
8.	5.7			Повторение метания малого мяча в цель и на дальность. Развитие координации движений.	1	
9.	2.2			Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки.	1	
10.	5.8			Контрольный норматив, прыжок в длину с разбега. Повторение кросса 1000м.	1	
11.	5.9			Совершенствование метания малого мяча в цель. Контрольный норматив, кросс 1000м.	1	
12.	5.10			Челночный бег 3x10м. Контрольный норматив, прыжки в длину с места.	1	
13.	5.11			Повторение челночного бега 3x10м. Контрольный норматив, метание малого мяча на дальность.	1	
14.	5.12			Совершенствование челночного бега 3x10м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
15.	5.13			Повторение метания малого мяча в цель и на дальность. Контрольный норматив, челночный бег 3x10м.	1	
16.	1.1			Физическая культура в современном обществе.	1	

				5. Футбол	10	
17.	5.1			Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Правила игры в футбол.	1	
18.	5.2			Обучение удару по мячу внешней и внутренней стороной стопы	1	
19.	5.3			Повторение техники удара по мячу внешней и внутренней стороной стопы	1	
20.	5.4			Обучение технике удара по мячу внутренней частью подъема стопы	1	
21.	5.5			Обучение технике остановки мяча внутренней частью стопы, подошвой. Контрольный норматив, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
22.	5.6			Совершенствование техники ведения мяча носком ноги.	1	
23.	5.7			Контрольный норматив остановки мяча.	1	
24.	1.2			Летние Олимпийские виды спорта	1	
25.	5.8			Обучение технике отбора мяча подкатом.	1	
26.	5.9			Обучение технике остановки мяча грудью	1	
27.	5.10			Совершенствование техники отбора мяча подкатом и остановки мяча грудью.	1	
				5. Гимнастика с основами акробатики	23	
28.	5.1			Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Обучение строевым приёмам на месте и в движении.	1	
29.	5.2			Обучение длинному кувырку вперёд. Правила страховки и само страховки.	1	
30.	5.3			Обучение длинному кувырку вперёд.	1	

31.	5.4			Совершенствование строевых приёмов на месте размыкание и смыкание, перестроение.	1	
32.	1.3			Виды спорта зимних Олимпийских игр	1	
33.	5.5			Повторение кувырка вперёд в упор присев. Развитие гибкости.	1	
34.	5.6			Обучение стойке на голове и руках. Совершенствование кувырка вперёд и назад.	1	
35.	5.7			Повторение стойки на голове и руках. Контрольный норматив строевых приемов на места, смыкание и размыкание.	1	
36.	5.8			Контрольный норматив, прыжки со скакалкой. Лазание по гимнастическому канату.	1	
37.	5.9			Обучение технике опорного прыжка через гимнастического козла.	1	
38.	5.10			Совершенствование кувырка назад в упор присев. Развитие гибкости.	1	
39.	5.11			Совершенствование техники лазания по гимнастическому канату	1	
40.	5.12			Контрольный норматив, лазание по гимнастическому канату. Развитие прыгучести	1	
41.	5.13			Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла.	1	
42.	5.14			Повторение перекатов вперёд и назад .Развитие гибкости	1	
43.	5.15			Контрольный норматив, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа .Развитие силы рук.	1	
44.	5.16			Совершенствование техники лазания по гимнастическому канату.	1	

45.	5.17			Повторение строевых приёмов и команд. Повторения кувырка вперёд и назад.	1	
46.	2.3			Режим питания. Закаливание организма	1	
47.	5.18			Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла «ноги врозь»	1	
48.	5.19			Повторение техники длинного кувырка вперед	1	
49.	5.20			Преодоление полосы препятствий	1	
50.	5.21			Повторение техники лазания по гимнастическому канату. Контрольный норматив , пресс	1	
51.	5.22			Повторение техники двух кувырков вперед слитно	1	
52.	5.23			Совершенствование техники «мост» из положения лежа и стоя (девочки), стойки на голове и руках (мальчики)	1	
				5. Лыжные гонки	20	
53.	5.1			Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Обучение попеременному 2-х шажному ходу.	1	
54.	5.2			Обучение одновременному одношажному ходу. Совершенствование попеременного 2-х шажного хода.	1	
55.	5.3			Совершенствование попеременного 2-х шажного хода. Развитие выносливости.	1	
56.	3.1			Показатели развития организма. Самоконтроль физического состояния и значение самоконтроля.	1	
57.	5.4			Контрольный норматив, попеременно 2-х шажного хода. Развитие выносливости.	1	

58.	5.5			Повторение поворота «переступанием». Совершенствование одновременного одношажного хода.	1	
59.	5.6			Обучение подъёму в гору «ёлочкой», «лесенкой». Развитие выносливости.	1	
60.	5.7			Контрольный норматив, одновременного одношажного хода. Бег на лыжах 1 км.	1	
61.	5.8			Совершенствование подъёма в гору «ёлочкой», «лесенкой».	1	
62.	5.9			Контрольный норматив, подъёма в гору «ёлочкой», «лесенкой». Игры и эстафеты.	1	
63.	5.10			Бег на лыжах до 2 км. Развитие выносливости.	1	
64.	5.11			Контрольный норматив, бег на лыжах до 2 км.		
65.	5.12			Спуск с гор в низкой стойке. Торможение «плугом». Игры и эстафеты.	1	
66.	5.13			Правила соревнований по лыжной подготовке. Повторение одновременного бесшажного хода.	1	
67.	5.14			Повторение одновременного одношажного хода. Игры и эстафеты.	1	
68.	5.15			Бег на лыжах 2 км. Развитие выносливости.	1	
69.	5.16			Повторение техники попеременного двухшажного хода	1	
70.	5.17			Бег на лыжах 2 км. Игры и эстафеты.	1	
71.	5.18			Спуск с гор в низкой стойке. Развитие координации движений.	1	
72.	5.19			Бег на лыжах 2 км. Развитие выносливости.	1	
73.	5.20			Повторение техники одновременного бесшажного хода	1	
				Волейбол	14	

74.	5.1			Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Правила игры в волейбол	1	
75.	5.2			Обучение технике приема мяча двумя руками сверху	1	
76.	5.3			Повторение техниквариантов подачи мяча	1	
77.	5.4			Повторение техникприема мяча двумя руками снизу, одной рукой с перекатом в сторону.	1	
78.	5.5			Совершенствование техники вариантов передачи мяча.	1	
79.	5.6			Обучение техникепрямого нападающего удара	1	
80.	5.7			Контрольный норматив техниквариантов передачи мяча в волейболе	1	
81.	4.1			Физические упражнения для утренней гимнастики и для физкультминуток.	1	
82.	5.8			Повторение техники прямого нападающего удара	1	
83.	5.9			Повторение техники вариантов подачи мяча	1	
84.	5.10			Обучение техникеблокирования нападающего удара	1	
85.	5.11			Повторение техники нападающего удара. Блокирование нападающего удара	1	
86.	4.2			Физические упражнения дыхательной гимнастики	1	
87.	5.12			Совершенствование техники нападающего удара.Игра в волейбол	1	
88.	5.13			Повторение техники приемов мяча двумя руками сверху и снизу. Развитие	1	

				быстроты.		
89.	5.14			Повторение техники вариантов подачи мяча. Игра в волейбол	1	
				Лёгкая атлетика	10	
90.	5.1			Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Обучение бегу на короткие дистанции. Повторение прыжка в длину с места.	1	
91.	5.2			Совершенствование бега на короткие дистанции. Развитие быстроты. Повторение метания малого мяча в горизонтальную мишень Развитие выносливости.	1	
92.	5.3			Контрольное тестирование уровня физической подготовки. Совершенствование метания малого мяча в цель.	1	
93.	4.3			Адаптивная и корригирующая физическая культура.	1	
94.	5.4			Повторение челночного бега 3х10м. Контрольный норматив, метание малого мяча в цель.	1	
95.	5.5			Совершенствование челночного бега 3х10м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
96.	5.6			Повторение техники метания малого мяча на дальность. Контрольный норматив, челночный бег 3х10м.	1	
97.	5.7			Бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега.	1	
98.	3.2			Осанка. Виды нарушений осанки и их профилактика	1	
99.	5.8			Контрольный норматив, бега 1000 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	

100	5.9			Повторение техники метания малого мяча на дальность	1	
101	5.10			Бег на короткие дистанции	1	
102	3.3			Измерение частоты сердечных сокращений.	1	
103- 105				Резервные уроки	3	