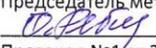
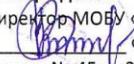


Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №172»

«Рекомендовано к утверждению»
Председатель методического совета
 Рябинина О.А.
Протокол №1 от 30.08.2020 г

«Утверждено»
Директор МОБУ «СОШ №172»
 Фурковская Н.В.
Приказ № 45 от 31.08.2020 г

Рабочая программа
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для 8 класса
на 2020- 2021 учебный год

Учитель: КОЗЛОВ Ю.В.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20.09.2016 г. № 3/16) и авторской программы «Комплексная программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2016). Курс «Физическая культура» изучается из расчёта 3 ч. в неделю, 105 часа.

Планируемые результаты основной общеобразовательной программы:

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- ✓ формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- ✓ формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- ✓ развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- ✓ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- ✓ развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- ✓ формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- ✓ овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- ✓ формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- ✓ овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметами и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- ✓ формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- ✓ овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- ✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание

Вид программного материала	Количество часов
	8 класс
Базовая часть	85
- основы знаний	В процессе занятий
- легкая атлетика	16
- общая физическая подготовка	6
- кроссовая подготовка	4
- лыжная подготовка	27
- спортивные игры:	
- баскетбол	8
- волейбол	8
- гимнастика, акробатика	6
- туризм и спортивное ориентирование	6
- тестирование	В процессе урока
Вариативная часть:	
- баскетбол	12
- волейбол	12
всего	105

Контрольно-измерительные материалы

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Легкая атлетика

Бег 60 м, 300 м, 1000 м, 2000 м, челночный 3x10 м, беговые упражнения. Прыжки в высоту и в длину с разбега. Метание малого мяча

на дальность с разбега по коридору 10м. Высокий и низкий старт. Передача эстафеты. Преодоление полосы препятствий. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. История возникновения и развития легкоатлетических видов. Правила соревнований по лёгкой атлетике (отдельные виды). Особенности самостоятельных занятий. Воздействие занятий лёгкой атлетикой на организм человека.

Баскетбол.

Передача мяча при встречном движении с отскоком от пола. Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок, бросок мяча в прыжке. Зонная и персональная защита. Нападение быстрым прорывом, позиционное нападение. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра.

Техника безопасности при занятиях баскетболом. Становление правил современного баскетбола. Жесты и действия судей. Развитие физических качеств посредством занятий баскетболом.

Лыжная подготовка

Использование ранее изученных ходов, переход с одного хода на другой. Разновидности конькового хода. Скоростной спуск с прохождением ворот и торможением в заданной зоне. Подъём скользящим шагом. Игры и эстафеты на равнине и горной части. Преодоление дистанции до 5км.

Техника безопасности и оказание доврачебной помощи пострадавшему при занятиях лыжным спортом. Индивидуальный подбор и подготовка инвентаря и снаряжения лыжника. Правила соревнований по лыжным гонкам. Развитие моральных и физических качеств посредством занятий лыжным спортом.

Волейбол

Передача мяча над собой, во встречных колоннах, после перемещений, через сетку, в прыжке. Приём мяча, отражённого сеткой. Верхняя прямая подача. подача по зонам. Игра в защите. Учебная игра.

Техника безопасности и оказание доврачебной помощи при травмах. Правила по волейболу, жесты и действия судей. Развитие физических качеств посредством занятия волейболом.

Гимнастика

Строевые упражнения: повороты в движении направо и налево; перестроение через цифровой расчёт; переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.

Лазание: по канату на скорость.

Акробатика:

- мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок прыжком с разбега; стойка на голове и руках толчком и силой; комбинации из изученных элементов;

- девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; равновесие на одной; выпад вперёд; комбинации из изученных элементов.

Опорный прыжок: согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см - мальчики); прыжок боком с поворотом на 90 град (конь в ширину, высота 110 см - девочки).

Висы и упоры:

- мальчики: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём переворотом махом и силой; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесомвне; подъём махом вперёд в сед ноги врозь; комбинации на снарядах;

- девочки: из вися прогнувшись на нижней жерди опорой ног о верхнюю переход в упор на нижнюю жердь; комбинации из изученных элементов.

Составление комплекса общеразвивающих упражнений, утренней гигиенической гимнастики. Страховка и самостраховка при выполнении гимнастических упражнений. Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.

Кроссовая подготовка. ОФП.

Бег по пересечённой местности с изменением скорости и направления. Преодоление естественных и искусственных препятствий. Кросс до 4км.

Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, общей и скоростной выносливости, гибкости, силы, ловкости. Упражнения с отягощениями. Элементы единоборств. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой и ОФП.

Туризм и спортивное ориентирование

Преодоление туристской полосы препятствий из 9-15 этапов (в зале и на местности). Основные туристские навыки. Ориентирование по карте в заданном направлении. Однодневные походы. Техника безопасности при проведении туристских походов.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№ урока	Тема урока	Кол-во уроков	Планируемые результаты	Дата проведения	
				план	факт
			I четверть (27 ч.)		
1	Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч.)	1	Высокий старт (до 30-40 м). Бег на дистанции (70-80 м).		
2		1	Высокий старт (до 30-40 м). Бег на дистанции (70-80 м).		
3		1	Челночный бег 3 x 10 на результат.		
4		1	Бег на результат 30 м.		
5		1	Низкий старт (до 30-40 м). Бег на дистанции (70-80 м). Финиширование.		
6		1	Бег на результат 60 м.		
7	Прыжок в длину, Метание малого мяча (4 ч)	1	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега (с места). Подбор разбега. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега.		
8		1	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега (с места). Отгалкивание. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов разбега		
9		1	Техника выполнения прыжка в длину с разбега (с места).		
10		1	Техника метания малого мяча с разбега.		
11	Бег на средние дистанции (2 ч.)	1	Бег (1500 м – Д; 2000 м – М). ОРУ развитие выносливости.		
12		1	Бег 1000 м. на результат.		
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (10 ч.)	1	Равномерный бег (14 мин.).		
14		1	Равномерный бег (14 мин.).		
15		1	Равномерный бег (15 мин.).		
16		1	Равномерный бег (15 мин.).		
17		1	Равномерный бег (17 мин.).		
18		1	Равномерный бег (17 мин.).		
19		1	Равномерный бег (17 мин.).		
20		1	Равномерный бег (18 мин.).		

21		1	Равномерный бег (18 мин.).		
22		1	Бег 3000 м без учета времени.		
23	Баскетбол (5 ч.)	1	Отжимание от пола.		
24		1	Бросок мяча двумя руками от головы с места. Личная защита		
25		1	М-подтягивание на перекладине; Д-поднимание туловища за 30 сек.		
26		1	Бросок мяча двумя руками от головы с места. Личная защита		
27		1	Бросок мяча двумя руками от головы с места. Личная защита		
			II четверть (24 ч.)		
28	Висы. Строевые упражнения (6 ч)	1	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).		
29		1	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).		
30		1	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).		
31		1	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).		
32		1	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д).		
33		1	Подтягивание из виса на результат.		
34	Опорный прыжок (6 ч.)	1	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). прыжок боком с попоротом на 90 * (д).		
35		1	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). прыжок боком с попоротом на 90 * (д).		
36		1	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). прыжок боком с попоротом на 90 * (д).		
37		1	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). прыжок боком с попоротом на 90 * (д).		
38		1	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м). прыжок боком с попоротом на 90 * (д).		
39		1	Техника выполнения опорного прыжка.		
40	Акробатика (6 ч.) Лазание	1	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). «Мост» и поворот в упор на одном колене.		
41		1	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). «Мост» и поворот в упор на одном колене.		
42		1	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). «Мост» и поворот в упор на одном колене.		
43		1	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м). «Мост» и поворот в упор на одном колене.		

44		1	Техника лазания по канату.			
45		1	Техника выполнения акробатических упражнений.			
46	Баскетбол (6 ч.)	1	Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.			
47		1	Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.			
48		1	Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.			
49		1	Передача мяча двумя руками от груди в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока.			
50		1	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Личная защита.			
51			Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Личная защита.			
				III четверть		
52	Баскетбол (12 ч.)	1	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.			
53		1	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.			
54		1	Техника броска мяча одной рукой от плеча с места			
55		1	Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.			
56		1	Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.			
57		1	Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.			
58		1	Передача мяча одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.			
59		1	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места			
60		1	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места			
61		1	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места			
62		1	Штрафной бросок на результат.			
63		1	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Быстрый прорыв, быстрый прорыв (2X1, 3X2).			
64		Волейбол (18 ч.)	1	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.		
65			1	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя		

			прямая подача, прием подачи.		
66		1	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.		
67		1	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.		
68		1	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах.		
69		1	Передача мяча над собой во встречных колоннах Нижняя прямая подача, прием подачи.		
70		1	Передача мяча над собой во встречных колоннах Нижняя прямая подача, прием подачи.		
71		1	Передача мяча над собой во встречных колоннах Нижняя прямая подача, прием подачи.		
72		1	Передача мяча над собой во встречных колоннах Нижняя прямая подача, прием подачи.		
73		1	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.		
74		1	Техника приема мяча двумя руками снизу через сетку.		
75		1	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи.		
76		1	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи.		
77		1	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи.		
78		1	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи.		
79		1	Техника владения мячом нападающего удара.		
80		1	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.		
81		1	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.		
			IV четверть		
82	Баскетбол (5 ч.)	1	Быстрый прорыв (2X1, 3X2). Учебная игра.		
83		1	Быстрый прорыв (2X1, 3X2). Учебная игра.		
84		1	М –подтягивание на перекладине; Д-поднимание туловища за 30 сек.		
85		1	Отжимание от пола.		
86		1	Уклон вперед сидя на полу.		
87	Бег по пересеченной местности и	1	Равномерный бег (15 мин.).		
88		1	Равномерный бег (15 мин.).		

89	преодоление препятствий (10 ч.)	1	Равномерный бег (15 мин.).		
90		1	Равномерный бег (17 мин.).		
91		1	Равномерный бег (17 мин.).		
92		1	Равномерный бег (17 мин.).		
93		1	Равномерный бег (18 мин.).		
94		1	Равномерный бег (18 мин.).		
95		1	Бег 1000 м. без учета времени.		
96		1	Бег 3000 м. без учета времени.		
97	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч.)	1	Низкий старт (до 30-40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.)		
98		1	Низкий старт (до 30-40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.)		
99		1	Низкий старт (до 30-40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.)		
100		1	Бег 30 м. на результат.		
101		1	Бег 60 м. на результат.		
102	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча (4 ч.)	1	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча с 5-6 шагов разбега.		
103		1	Прыжок в длину с разбега (с места) на результат.		
104		1	Техника метания малого мяча с разбега на результат.		
105		1	Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча с 5-6 шагов разбега.		