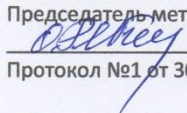


Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №172»

«Рекомендовано к утверждению»
Председатель методического совета
 Рябина 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: БОРОДУЛИНА В.Н.

АРХАРА
2020-2021

Рабочая программа по физической культуре

Класс: 8

Количество часов: 105 часов в год, 3 часа в неделю

УМК:

- Учебник. Физическая культура 8 класс. Под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича.
- Рабочие программы. Физическая культура. 5-9 класс. Предметная линия учебников под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Авторская программа: В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Физическая культура

Учебник: Физическая культура 8 класс. Под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Изменения, внесения в авторскую программу: «Лыжные гонки» и «Плавание» на «Гимнастика» и «Баскетбол» - 27

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты проявляются в:

- в активном включении в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм и 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 использование в различной спортивной деятельности.
- проявлении положительных качеств личности и управлении своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлении дисциплинированности, трудолюбия и упорстве в достижении поставленных целей;
- усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять спокойствие и сдержанность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт двигательной деятельности и проявляются в умении:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств ф.к.;
- излагать факты истории физической культуры, знания о физической культуре и здоровье как факторов полноценного всестороннего развития личности;
- организовывать и проводить занятия по физической культуре с разной целевой направленностью;
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю ЧСС, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств,
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками,
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

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 (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

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 приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Национальные виды спорта. Совершенствование технической и тактической подготовки.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре..

Плавание на груди/ спине, боку с грузом в руке.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ п/п	Тема урока	Элементы содержания	Дата проведения	
			план	факт
Легкая атлетика (12 ч)				
1	Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч)	Низкий старт (30–40 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ.		
2		Низкий старт (30–40 м). Эстафетный бег. ОРУ.		
3		Низкий старт (30–40 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ.		
4		Низкий старт (30–40 м). Эстафетный бег		
5		Низкий старт (30–40 м). Эстафетный бег. ОРУ.		
6		Бег на результат (60 м).		
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча (4 ч)	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Метание мяча. ОРУ.		
8		Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Метание мяча. ОРУ.		
9		Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Метание мяча. ОРУ.		
10		Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега		
11	Бег на средние Дистанции (2 ч)	Бег (1500 м – д., 2000 м – м.). ОРУ. Спортивная игра «Лапта».		
12				
13		Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».		
14		Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».		
15		Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».		
16		Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».		
17				
18		Бег (18мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».		
19				

20		Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта».		
21		Бег (3 км).		
Гимнастика (18 ч)				
22	Висы. Строевые упражнения (6 ч)	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Техника безопасности		
23		Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе.		
24				
25		Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе.		
26				
27		Подтягивания в висе.		
28	Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч)	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты.		
29		Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты.		
30		Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты.		
31		Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты.		
32		Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты.		
33		Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты.		
34	Акробатика, лазание (6 ч)	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату в два приема.		
35		Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату в два-три приема.		
36		Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату в два-три приема.		
37		Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату в два-три приема.		
38		Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату в два-три приема.		

39		Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. Лазание по канату в два-три приема.		
Спортивные игры (48ч)				
40	Волейбол (21 ч)	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.		
41		Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.		
42				
43		Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.		
44				
45				
46		Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар.		
47				
48				
49		Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий .		
50				
51		Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой .		
52				
53				
54		Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар .		
55				
56				
57		Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар .		
58				
59		Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар.		

60		Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар.		
61	Баскетбол (27 ч)	Ведение мяча. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.		
62				
63				
64		Ведение мяча. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.		
65				
66				
67		Ведение мяча. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Учебная игра.		
68				
69				
70		Ведение мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Учебная игра		
71				
72		Ведение мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Учебная игра.		
73		Ведение мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением Учебная игра.		
74				
75		Ведение мяча. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.		
76				
77		Штрафной бросок. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением.		
78				
79				
80		Штрафной бросок		

81		Ведение мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.		
82		Ведение мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.		
83		Ведение мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.		
84		Ведение мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.		
85		Ведение мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.		
86		Ведение мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.		
87		Ведение мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.		
Кроссовая подготовка (9 ч)				
88	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч)	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Инструктаж по ТБ		
89		Бег (17 мин). Спортивная игра «Лапта».		
90				
91		Бег (18мин). Спортивная игра «Лапта».		
92		Бег (18мин). Спортивная игра «Лапта».		
93		Бег (19 мин). Спортивная игра «Лапта».		
94		Бег (19мин). Спортивная игра «Лапта».		
95		Бег (20мин). Спортивная игра «Лапта».		
96		Бег (3 км).		
Легкая атлетика(9 ч)				
97	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Низкий старт (30–40 м). Эстафетный бег.		
98		Низкий старт (30–40 м). Эстафетный бег.		
99		Низкий старт (30–40 м). Эстафетный бег.		
100		Низкий старт (30–40 м). Эстафетный бег.		
101		Бег на результат (60 м).		

102	Прыжок в высоту. Метание малого мяча (4 ч)	Прыжок в высоту. Метание теннисного мяча.		
103		Прыжок в высоту. Метание теннисного мяча.		
104		Прыжок в высоту. Метание теннисного мяча.		
105		Прыжок в высоту. Метание теннисного мяча.		