

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура для 8-го класса» А.П. Матвеев, «Просвещение», 2016.

Согласно учебному плану МБОУ Захаровской СОШ на реализацию этой программы отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Рабочая программа реализуется через УМК:

- учебник А.П. Матвеев. 5-е издание-М: Просвещение, 2016-112с

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Предметные, метапредметные и личностные результаты освоения содержания курса

Предметные результаты.

Обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- измерять физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развивать навыки взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнения;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Получат возможность научиться:

- способам профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- основам организации и проведения занятий;
- культуре общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;
- знать, как разрешать спорные ситуации на занятиях и соревнованиях;

- планировать режим дня, обеспечив оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- готовить спортивный инвентарь и одежду к занятиям и соревнованиям;
- сохранять правильную осанку;
- обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания;

Метапредметные и личностные результаты освоения содержания курса

Метапредметные результаты.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы;
- понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять, добывать новые знания;
- высказывать предположения, делать выводы и обобщения.

Получит возможность научиться:

- осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в своей системе знаний;
- проявлять индивидуальные способности; ставить и формулировать проблемы; перерабатывать полученную информацию.

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию;

- видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;

- определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату.

Получит возможность научиться:

- осознавать самого себя, как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;

- проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; формировать операционный опыт.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга;

- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе;

- понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу;

- оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.

Получит возможность научиться:

- представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы;

- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- умение управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- умение активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивными соревнованиями.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

- умение осуществления поиска информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- умения максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Раздел 2. Содержание учебного предмета

Раздел «Знания о физической культуре» (в процессе уроков)

- всестороннее и гармоничное физическое развитие;
- спортивная подготовка;
- адаптивная и лечебная физическая культура;
- коррекция осанки и телосложения;
- восстановительный массаж;
- физическая культура в современном обществе;
- измерение функциональных резервов организма;
- оказание доврачебной помощи;
- влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность;

- роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений;
- значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения;
- психические процессы в обучении двигательным действиям.

Раздел «Способы двигательной деятельности» (в процессе уроков)

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.
- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование» (в процессе уроков)

- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
- Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (14 часов).

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), брусьях, гимнастической перекладине, параллельных разновысоких брусьях.
- Стойка на голове и руках.
- Длинный кувырок с разбега (юноши).

- Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.
- «Мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девушки).
- Опорные прыжки-опорный прыжок согнув ноги (юноши) и прыжок боком на 90 градусов.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Легкая атлетика (24 часа).

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (12 часов).

- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Одновременный бесшажный ход.
- Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).
- Коньковый ход.

- Торможение «плугом».
- Торможение боковым соскальзыванием.
- Техника перехода с одного лыжного хода на другой.

Спортивные игры (18 часов).

- Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности (в процессе уроков).

Общефизическая подготовка.

Раздел 3. Тематическое планирование.

№	Наименование разделов	Общее количество часов на изучение по программе	Общее количество часов на изучение по плану	Количество контрольных тестов
1.	Знания о физической культуре.	В процессе проведения уроков.	В процессе проведения уроков.	
2.	Способы физкультурной деятельности.	В процессе проведения уроков.	В процессе проведения уроков.	
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе проведения уроков.	В процессе проведения уроков.	
4.	Легкая атлетика.	34	24	9
5.	Гимнастика с основами акробатики.	18	14	
6.	Лыжная подготовка.	14	12	

7.	Спортивные игры.	36	18	
8.	Общее количество часов.	102	68	

Контрольные тесты и упражнения.

Упражнения/оценки	Юноши			Девушки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Бег 100м,с:						
13-14лет	17,5	17,0	16,5	20,2	19,2	18,2
14-15лет	16,8	16,2	15,7	19,5	18,5	17,5
Прыжок в длину с разбега, см:						
13-14лет	310	370	410	260	310	360
14-15лет	330	380	430	290	330	370
Прыжок в высоту с разбега, см:						
13-14лет	105	120	130	95	105	115
14-15лет	110	125	130	100	110	115
Бег на 3000м (юноши); 2000м (девушки), мин:						
13-14лет	17,50	16,50	16,00	13,40	12,30	11,0
14-15лет	16,50	16,10	15,20	12,50	11,30	10,20
Метание малого мяча на дальность с разбега, м:						
13-14лет	28	37	42	17	21	27
14-15лет	32	40	45	18	23	28
Метание малого мяча в горизонтальную цель, количество попаданий:						
13-14лет	1	2	3	1	2	3
14-15лет	2	3	4	2	3	4
Метание малого мяча в вертикальную цель, количество попаданий:						
13-14лет	1	2	3	1	2	3
14-15лет	2	3	4	2	3	4

Приложение 1.

Календарно-тематическое планирование

8 «А» класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем урока	Количество часов	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки прохождения темы	Примечание
	Легкая атлетика 16ч.				
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1			
2.	Тестирование бега на 100м.	1			
3.	Бег на короткие дистанции.	1			
4.	Техника метания мяча на дальность.	1			
5.	Тестирование метания мяча на дальность.	1			
6.	Тестирование бега на 2000 и 3000м.	1			
7.	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».	1			
8.	Тестирование прыжка в длину с разбега.	1			
9.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1			
10.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1			
11.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1			
12.	Броски малого мяча на точность.	1			
13.	Броски малого мяча на точность.	1			
14.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1			
15.	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание».	1			
16.	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	1			
	Гимнастика с элементами акробатики 14ч.				
17.	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	1			
18.	Длинный кувырок с разбега.	1			

19.	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.	1			
20.	Акробатические комбинации.	1			
21.	Стойка на голове и руках.	1			
22.	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1			
23.	Подъём переворотом на невысокой перекладине.	1			
24.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	1			
25.	Упражнения на брусьях.	1			
26.	Комбинации на брусьях.	1			
27.	Контрольный урок по теме «Брусья».	1			
28.	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь и согнув ноги.	1			
29.	Опорный прыжок боком с поворотом.	1			
30.	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок».	1			
Лыжная подготовка 12ч.					
31.	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход.	1			
32.	Одновременный бесшажный ход.	1			
33.	Одновременный одношажный ход. (скоростной вариант).	1			
34.	Чередование лыжных ходов.	1			
35.	Коньковый ход на лыжах.	1			
36.	Коньковый ход на лыжах.	1			
37.	Подъёмы на склон и спуски со склона.	1			
38.	Торможение боковым соскальзыванием.	1			
39.	Торможение боковым соскальзыванием.	1			
40.	Прохождение дистанции 2,5 км. на лыжах.	1			
41.	Прохождение дистанции 3 км. на лыжах.	1			
42.	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	1			
Спортивные игры 18ч.					
43.	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	1			
44.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад.	1			

45.	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1			
46.	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1			
47.	Волейбол. Прямой нападающий удар.	1			
48.	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1			
49.	Волейбол. Тактические действия.	1			
50.	Волейбол. Игра по правилам.	1			
51.	Контрольный урок по теме «Волейбол».	1			
52.	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	1			
53.	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину.	1			
54.	Баскетбол. Штрафные броски.	1			
55.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	1			
56.	Баскетбол. Перехват мяча.	1			
57.	Баскетбол. Нападение и защита.	1			
58.	Баскетбол. Игра по правилам.	1			
59.	Баскетбол. Игра по правилам.	1			
60.	Контрольный урок по теме «Баскетбол».	1			
	Легкая атлетика 8ч.				
61.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1			
62.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1			
63.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1			
64.	Тестирование бега на 100м.	1			
65.	Тестирование метания мяча на дальность.	1			
66.	Тестирование прыжка в длину с разбега.	1			
67.	Тестирование бега на 2000 и 3000м.	1			
68.	Эстафетный бег.	1			
	Итого: 68ч.				

Приложение 2.

Календарно-тематическое планирование

8 «Б» класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем урока	Количество часов	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки прохождения темы	Примечание
	Легкая атлетика 16ч.				
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1			
2.	Тестирование бега на 100м.	1			
3.	Бег на короткие дистанции.	1			
4.	Техника метания мяча на дальность.	1			
5.	Тестирование метания мяча на дальность.	1			
6.	Тестирование бега на 2000 и 3000м.	1			
7.	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».	1			
8.	Тестирование прыжка в длину с разбега.	1			
9.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1			
10.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1			
11.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1			
12.	Броски малого мяча на точность.	1			
13.	Броски малого мяча на точность.	1			
14.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1			
15.	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание».	1			
16.	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	1			
	Гимнастика с элементами акробатики 14ч.				
17.	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	1			
18.	Длинный кувырок с разбега.	1			
19.	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.	1			
20.	Акробатические комбинации.	1			

21.	Стойка на голове и руках.	1			
22.	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1			
23.	Подъём переворотом на невысокой перекладине.	1			
24.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	1			
25.	Упражнения на брусьях.	1			
26.	Комбинации на брусьях.	1			
27.	Контрольный урок по теме «Брусья».	1			
28.	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь и согнув ноги.	1			
29.	Опорный прыжок боком с поворотом.	1			
30.	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок».	1			
Лыжная подготовка 12ч.					
31.	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход.	1			
32.	Одновременный бесшажный ход.	1			
33.	Одновременный одношажный ход. (скоростной вариант).	1			
34.	Чередование лыжных ходов.	1			
35.	Коньковый ход на лыжах.	1			
36.	Коньковый ход на лыжах.	1			
37.	Подъёмы на склон и спуски со склона.	1			
38.	Торможение боковым соскальзыванием.	1			
39.	Торможение боковым соскальзыванием.	1			
40.	Прохождение дистанции 2,5 км. на лыжах.	1			
41.	Прохождение дистанции 3 км. на лыжах.	1			
42.	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	1			
Спортивные игры 18ч.					
43.	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	1			
44.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад.	1			
45.	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1			

46.	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1			
47.	Волейбол. Прямой нападающий удар.	1			
48.	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1			
49.	Волейбол. Тактические действия.	1			
50.	Волейбол. Игра по правилам.	1			
51.	Контрольный урок по теме «Волейбол».	1			
52.	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	1			
53.	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину.	1			
54.	Баскетбол. Штрафные броски.	1			
55.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	1			
56.	Баскетбол. Перехват мяча.	1			
57.	Баскетбол. Нападение и защита.	1			
58.	Баскетбол. Игра по правилам.	1			
59.	Баскетбол. Игра по правилам.	1			
60.	Контрольный урок по теме «Баскетбол».	1			
Легкая атлетика 8ч.					
61.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1			
62.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1			
63.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1			
64.	Тестирование бега на 100м.	1			
65.	Тестирование метания мяча на дальность.	1			
66.	Тестирование прыжка в длину с разбега.	1			
67.	Тестирование бега на 2000 и 3000м.	1			
68.	Эстафетный бег.	1			
Итого: 68ч.					