

Волгодонской район поселок Виноградный

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение:

Октябрьская основная общеобразовательная школа

Утверждаю

директор МБОУ/Октябрьской ООШ

Приказ от 01.09.2020г. №118


Н.И. Шмакова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Основное общее образование 8класс

Количество часов 70

Учитель: Напреенко Владимир Викторович

Программа разработана на основе

Комплексной программы физического воспитания
Обучающихся 1-11классы В.И.Ляха, А.А. Зданевича
Издательство «Учитель» 2013г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена с использованием нормативной правовой базы: приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 №1577 «о внесении изменений в федеральный государственный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки от 17.12.2010, №1897».

Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования №1897 от 17.12.2010 г.;

- Федеральным перечнем учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования на 2020-2021 учебный год, утвержденный приказом Минобрнауки России №253 от 31.03.2014 г.;

- Примерной основной образовательной программой начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

- Учебным планом МБОУ: Октябрьская ООШ на 2020 - 2021 учебный год.

- Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ: Октябрьская основная общеобразовательная школа на 2020 – 2021 учебный год, утвержденной приказом директора школы №118 от 01.09.20г.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Место учебного предмета в учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 70 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования в 8 классе из расчета 2 учебных часа в неделю.

В соответствии с учебным планом и графиком – календарем МБОУ: Октябрьская ООШ на изучение физической культуры в 8 классе отводится 2 часа в неделю (35 недель), всего 70 часов.

Данная рабочая программа является гибкой и позволяет вносить изменения в ходе реализации в учебном процессе.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Планируемые результаты	
Учащиеся 8 класса научатся: (базовый уровень)	Ученик получит возможность научиться (повышенный уровень)
<ul style="list-style-type: none"> - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; -раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; -разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; -руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; -руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; -составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; -классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе 	<ul style="list-style-type: none"> -характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; -характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; -определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; -проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность; -выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в

самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Формируемые УУД

Личностные	Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные
<p>- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;</p> <p>- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;</p> <p>- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;</p> <p>- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;</p> <p>- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.</p>	<p>- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.</p> <p>- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.</p> <p>- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета);</p> <p>- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</p> <p>осуществлять сравнение и классификацию двигательных действий.</p>	<p>- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе;</p> <p>- учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор</p> <p>работать в группе, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; - интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие;</p> <p>- учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.</p>	<p>- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров, планировать пути достижения целей;</p> <p>- устанавливать целевые приоритеты;</p> <p>- планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и</p> <p>- вносить необходимые коррективы в исполнении; принимать решения в проблемной ситуации.</p>

3. Содержание учебного предмета

Естественные основы

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

4. Календарно – тематическое планирование по физкультуре 8 класс

№ п / п	Тема урока	Колич ество часов	Дата	
			план	факт
1	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ.	1	03.09.20г.	
2	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	04.09.20г.	
3	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	10.09.20г.	
4	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	11.09.20г.	
5	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча.	1	17.09.20г.	
6	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча.	1	18.09.20г.	
7	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча.	1	24.09.20г.	
8	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 1000метров.	1	25.09.20г.	
9	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 2000метров	1	01.10.20г.	
10	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Лапта.	1	02.10.20г.	
11	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Лапта	1	08.10.20г.	
12	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Кросс 2000м, кросс3000м. Лапта	1	09.10.20г.	
13	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Кросс 2000м, кросс3000м. Лапта	1	15.10.20г.	
14	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения. Техника безопасности	1	16.10.20г.	
15	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	1	22.10.20г.	
16	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	1	23.10.20г.	
17	Гимнастика. Висы. Строевые упражнения.	1	29.10.20г.	
18	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.	1	30.10.20г.	
19	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.	1	12.11.20г.	
20	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.	1	13.11.20г.	
21	Гимнастика. Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.	1	19.11.20г.	
22	Гимнастика. Акробатика,	1	20.11.20г.	
23	Гимнастика. Акробатика,	1	26.11.20г.	
24	Гимнастика. Акробатика,	1	27.11.20г.	
25	Гимнастика. Акробатика, Гимнастические комбинации.	1	03.12.20г.	

26	Гимнастика. Акробатика, Гимнастические комбинации	1	04.12.20г.	
27	Гимнастика. Акробатика, Гимнастические комбинации	1	10.12.20г.	
28	Волейбол. Стойки и передвижения игрока.	1	11.12.20г.	
29	Волейбол. Комбинации из разученных перемещений	1	17.12.20г.	
30	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	18.12.20г.	
31	Волейбол. Игра по упрощенным правилам.	1	24.12.20г.	
32	Волейбол. Комбинации из разученных перемещений.	1	25.12.20г.	
33	Волейбол. Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1	14.01.21г.	
34	Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1	15.01.21г.	
35	Волейбол. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	21.01.21г.	
36	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	22.01.21г.	
37	Волейбол. Игра по упрощенным правилам.	1	28.01.21г.	
38	Волейбол. Комбинации из разученных перемещений.	1	29.01.21г.	
39	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Учебная игра.	1	04.02.21г.	
40	Волейбол. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Учебная игра.	1	05.02.21г.	
41	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Учебная игра.	1	11.02.21г.	
42	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	12.02.21г.	
43	Баскетбол. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	1	18.02.21г.	
44	Баскетбол. Бросок двумя руками от головы с места.	1	19.02.21г.	
45	Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1	25.02.21г.	
46	Баскетбол. Личная защита. Учебная игра.	1	26.02.21г.	
47	Баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	04.03.21г.	
48	Баскетбол. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	1	05.03.21г.	
49	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	11.03.21г.	
50	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением на месте.	1	12.03.21г.	
51	Баскетбол. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1	18.03.21г.	
52	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	1	19.03.21г.	
53	Баскетбол. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	01.04.21г.	
54	Баскетбол. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	02.04.21г.	
55	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	08.04.21г.	
56	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Специальные	1	09.04.21г.	

	беговые упражнения.			
57	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием.	1	15.04.21г.	
58	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. с/и Лапта.	1	16.04.21г.	
59	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Кросс 2000м. с/и Лапта.	1	22.04,21г.	
60	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Кросс 2000м. с/и Лапта.	1	23.04.21г.	
61	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 30м.	1	29.04.21г.	
62	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60метров.	1	30.04.21г.	
63	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Челночный бег.	1	06.05.21г.	
64	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Эстафета 4 по100метров.	1	07.05.21г.	
65	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча.	1	13.05.21г.	
66	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча.	1	14.05.21г.	
67	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	1	20.05.21г	
68	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 1000метров.	1	21.05.21г.	
69	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	1	27.05.21г.	
70	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	1	28.05.21г.	

	беговые упражнения.		
57	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием.	1	15.04.21г.
58	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. с/и Лапта.	1	16.04.21г.
59	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Кросс 2000м. с/и Лапта.	1	22.04.21г.
60	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Кросс 2000м. с/и Лапта.	1	23.04.21г.
61	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 30м.	1	29.04.21г.
62	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 60метров.	1	30.04.21г.
63	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Челночный бег.	1	06.05.21г.
64	Легкая атлетика. Спринтерский бег, эстафетный бег. Эстафета 4 по100метров.	1	07.05.21г.
65	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча.	1	13.05.21г.
66	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча.	1	14.05.21г.
67	Легкая атлетика. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	1	20.05.21г.
68	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции. Бег 1000метров.	1	21.05.21г.
69	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	1	27.05.21г.
70	Легкая атлетика. Бег на средние дистанции.	1	28.05.21г.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

Методического совета

МБОУ: Октябрьская ООШ

От 31.08. 2020г. № 1

Вакулик Л.В.Вакулик

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Вакулик Л.В.Вакулик

31.08.2020г.