

Приложение к Основной образовательной  
программе начального общего, основного  
общего, среднего общего образования  
МБОУ «Знаменская СОШ»  
Орловского района Орловской области

**Рабочая программа**  
по предмету «**Физическая культура**»  
для **8-х классов**

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Знаменская средняя общеобразовательная школа»  
Орловского района Орловской области**

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 8 классов на 2017 - 2018 учебный год разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт, утвержденный Приказом Министерства образования и науки России от 06.10.2009 года № 373 с изменениями от 31.12.2015 № 1576 (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40936).

2. Учебный план МБОУ «Знаменская СОШ» Орловского района орловской области на 2017-2018 учебный год.

3. Положение о Рабочей программе по учебному предмету (курсу) педагога, работающего по ФГОС НОО

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

#### **Личностные результаты:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 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 находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления;
- 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 логические рассуждения и делать выводы;
- 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 учёта интересов;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом 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 лёгких 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 по- средством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её 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, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разно образных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Требования к уровню подготовки учащихся.**

В результате изучения предмета «Физическая культура» ученик должен:

*знать/понимать*

роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни;

основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

*уметь*

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

*демонстрировать*

Физические качества	Физические упражнения	мальчики	девочки
---------------------	-----------------------	----------	---------

быстрота	Бег 60 м с низкого старта, с	9.4	9.8
сила	Подтягивание из вися, кол-во раз	7	12
	Прыжок в длину с места, см	200	180
выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	24	23
	Передвижение на лыжах на 2 км, мин	18.30	23.00
	Бег на 1000 м, мин	4.30	4.50
Координация движения	Челночный бег 3 * 10м, с	7.9	8.5

*Использовать* приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств;

включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

### **Содержание учебного предмета Знания о физической культуре (4 ч.)**

***Физическая культура и спорт в современном обществе.*** Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно ориентированное), их цели и формы организации.

***Базовые понятия физической культуры.*** Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

***Физическая культура человека.*** Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий "физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 ч.)**

**Организация и проведение занятий спортивной подготовкой.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий спортивной подготовкой. Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности (совместно с учителем).

Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий). Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий по развитию физических качеств и освоению двигательных действий (с графическим изображением).

### **Физическое совершенствование (92 ч.)**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность (12 ч.)** Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. (80 ч.)** Гимнастика с основами акробатики (18 ч). Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (*юноши*).

Передвижение по гимнастическому бревну (*девушки*): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Упражнения на брусках: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (*юноши*); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика* (20 ч). Совершенствование техники в беговых (спринтерский и кроссовый бег), прыжковых упражнениях. Метание мяча.

Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки* (18 ч). Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Совершенствование техники спусков, подъемов, поворотов и торможений. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры* (21 ч)

Баскетбол. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Технике-тактические действия в защите и нападении. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки в процессе урока.

### **Прикладно ориентированная физкультурная деятельность(3 ч.)**

Тематическое планирование учебного материала по физической культуре для 8 класса

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе на:	
			практика	контроль
I.	Знания о физической культуре. 4 ч			
1.	Физическая культура в современном обществе.	1		
2.	Всестороннее и гармоническое физическое развитие.	1		
3.	Спортивная подготовка	1		
4.	Адаптивная физическая культура.	1		
II.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности 6 ч			
1.	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой	3		
2.	Оценка эффективности занятий физической культурой.	3		
III.	Физкультурно-оздоровительная деятельность 12			
IV.	Спортивно-оздоровительная деятельность 80 ч			
I.	Гимнастика 18			
	Гимнастика с основами акробатики.			
2.	Опорные прыжки			
3.	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики)			

4.	Ритмическая гимнастика (девочки) Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)			
5.	Упражнения с прикладной направленностью			
II.	Легкая атлетика	20		
1.	Беговые упражнения			
2.	Прыжковые упражнения			
3.	Метание малого мяча			
III.	Лыжные гонки	18		
1.	Передвижение на лыжах			
2.	Торможение и повороты, спуски и подъёмы на лыжах			
IV	Спортивные игры	21		
1.	Баскетбол	10		
2.	Волейбол	11		
V	Прикладно ориентированная физкультурная деятельность.	3		
VI	Общефизическая подготовка	в процессе урока		

### **Учебно-методическое обеспечение**

Список рекомендуемой литературы

1. Асмолов А.Г. Системнодеятельностный подход к разработке стандартов нового поколения. М.: Педагогика, 2009.
2. Концепция Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования /Под ред. А.М. Кондакова, А.А. Кузнецова. М.: Просвещение, 2008.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5–9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2013.
4. Матвеев А.П. Физическая культура. 6–7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2013.
5. Матвеев А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5–9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев. М.: Просвещение, 2012.
6. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/akt/6591>
7. Патрикеев А.Ю. Летние подвижные игры. Ростов н/Д: Феникс, 2014.
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 24.11.2011 № МД 1552/03 «Рекомендации по оснащению общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием, необходимым для реализации ФГОС основного общего образования, организации проектной деятельности, моделирования и технического творчества обучающихся».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и

организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (СанПиН 2.4.2.2621–10).

10. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы. М.: Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).

11. Приоритетный национальный проект «Образование»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://mon.gov.ru/pro/pnpo>

12. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

13. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Пособие для учителя / Под ред. А.Г. Асмолова. М.: Просвещение, 2010.

14. Сайт «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: [Электронный документ].

15. Спортивные игры / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов – М.: 2002.

16. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов, пособие для учителя/ В. И. Лях, Г. Б. Мейксона – М.: 2002

17. Энциклопедия физических упражнений; Ежи Талага -М.: «Физкультура и спорт», 1998.

18. Физическая культура. Методические рекомендации 5-6-7/М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова – Просвещение, 2013.