

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЁВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 20»

Россия, Московская область, город Королёв, проспект Космонавтов, дом 5а

тел./ факс (495) 512-54-50



«РАССМОТРЕНО»

На заседании ШМО

Протокол № 1

от « 31 » августа 2021 г.

Руководитель ШМО

А.А.Севрюков А.А.Севрюков

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР

Е.С.Арзуманова Е.С.Арзуманова

« 31 » августа 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

директор МБОУ СОШ № 20

Г.В.Осьмакова Г.В.Осьмакова

приказ № 211/П
от « 31 » августа 2021 г.

Рабочая программа Физическая культура

(базовый уровень)

8 класс

Составитель: Гужвий Ирина Владимировна,
учитель высшей квалификационной категории

Королёв
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 8 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального закона РФ №273-ФЗ «Об образовании РФ» от 29.12.2012г., Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897), (с изменениями от 31 декабря 2015г., на основании приказа №1577 Министерства образования и науки РФ), с учётом Примерной программы по учебному предмету «Физическая культура», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15), на основе основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №20 г.о Королёв, Московской области.

Настоящая рабочая программа по «Физической культуре» составлена для обучающихся 8 класса на основе авторской программы В.И.Ляха Физическая культура 5-9 . М.: Просвещение 2018.

Уровень изучения предмета – базовый. Тематическое планирование рассчитано на 2 часа в неделю. Так как учебный план школы рассчитан на 33,5 учебные недели, то в данной рабочей программе произведено перераспределение часов : произошло уменьшение резервного времени на 1 час, что составило 67 учебных часов год.

Для выполнения обучающимися всех видов теоретических работ по физической культуре в 8 классе имеется учебник Физическая культура 8-9 классы В.И. Лях М.: Просвещение 2018.

Программа учитывает интеллектуальный и психолого – физиологический уровень развития обучающихся 8 класса.

Продолжает преемственность в изучении курса «Физическая культура».

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Обучение двигательным умениям детей с ОВЗ является необходимой базовой основой для повышения их двигательной активности. В процессе обучения детей с ОВЗ, будут использоваться темы, связанные со специфическими особенностями данных детей. При проведении занятий с ними строго учитывается дозировка физической нагрузки на организм ребенка.

Для обучающихся 8 класса рабочая программа по Физической культуре имеет цели:

-формирование у обучающихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;

-реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья;

-развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Для достижения поставленных целей решаются следующие задачи:

– содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Планируемые результаты.

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств , в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоить умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма ;
- формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих , оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности , состояния здоровья и режим учебной деятельности;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;
- определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повысить функциональные возможности основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- выявлять связи занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Метапредметные результаты.

Регулятивные :

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные :

- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- контроль действия партнёра;

общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Познавательные :

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную

творческую активность;- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

Личностные результаты:

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА-67ч.

Основы знаний по физической культуре.

Основы знаний по физической культуре осваиваются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, а также развития двигательных качеств. Этот раздел включает в себя: технику безопасности на уроках физической культуры; естественные основы (опорно-двигательный аппарат, значение нервной системы в управлении движениями, защитные свойства организма и их профилактика); социально-психологические основы (совершенствование и самосовершенствование физических способностей, гигиенические основы организации самостоятельных занятий, анализ техники физических упражнений); культурно-исторические основы - изучение учебной и специальной литературы, подготовка сообщений и докладов: **История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Физические упражнения и игры в древней Руси. Зимняя олимпиада в Сочи 2014 – достижения отечественных спортсменов. Наши соотечественники – чемпионы в параолимпийских зимних играх. ГТО. Актуальность и значение ГТО в современной жизни общества. Роль массового молодежного спортивного движения в современном обществе. Современные молодежные движения;** изучение приемов закаливания и способов самоконтроля.

Спортивные игры.

Спортивные игры включают обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол),

позволяют с помощью игровых упражнений и форм обучать детей согласовывать индивидуальные и простые командные действия в нападении и в защите.

Гимнастика.

Гимнастика с элементами акробатики содержит усложнения упражнений в построениях и перестроениях, в общеразвивающих упражнениях без предмета и с предметами; акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах, упражнения в равновесии. В этом разделе усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

Легкая атлетика.

Легкая атлетика предполагает обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и метаниям. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию морально-волевых качеств и укреплению здоровья. Естественность и доступность легкоатлетических упражнений позволяет формировать у учащихся умения самостоятельно использовать их в конкретных условиях проживания.

Лыжная подготовка

Лыжная подготовка позволяет освоить учащимся лыжные ходы, повороты, подъемы, спуски и торможения. Успешное освоение техники передвижений на лыжах способствует развитию выносливости и достижению наиболее высоких результатов.

**Учебно-тематическое планирование
с учетом рабочей программы воспитания
Физическая культура
8 класс**

№п\п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре Спортивные игры <i>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР)</i>	21
2.	Основы знаний о физической культуре Гимнастика <i>Зимняя олимпиада в Сочи 2014 – достижения отечественных спортсменов.</i>	12
3.	Основы знаний о физической культуре Легкая атлетика <i>Наши соотечественники – чемпионы в параолимпийских зимних играх.</i>	22

4.	<p>Основы знаний о физической культуре</p> <p>Лыжная подготовка</p> <p><i>ГТО. Актуальность и значение ГТО в современной жизни общества.</i></p>	12
	ВСЕГО:	67

**Календарно-тематическое планирование
с учетом рабочей программы воспитания
Физическая культура
8 класс**

№ урок а	Тема	Кол-во часов	План. дата	Скоррект ированна я (фактиче с кая) дата
	Легкая атлетика	12		
1	<p>Вводный ИТБШ-21, первичный ИТБШ-22. первичный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. ИОТ-068 первичный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр(баскетбол) ИОТ-061.</p> <p>Основы знаний о физической культуре.</p> <p><i>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).</i></p> <p>Спортивные игры.</p>	1	01.09.- 03.09.	
2	<p>Техника спринтерского бега. Стартовый разгон. Бег 30 м. Спортивные игры.</p>	1	01.09.- 03.09.	
3	<p>Техника спринтерского бега. Высокий старт от 10 до 15 м. Бег на результат 60м. Спортивные игры.</p>	1	06.09. -10.09.	

4	Техника спринтерского бега. Низкий старт до 30м. Бег на результат 100м. Спортивные игры.	1	06.09. -10.09.	
5	Техника длительного бега. Средние дистанции. Чередующий бег. Спортивные игры.	1	13.09.-17.09.	
6	Техника длительного бега. Равномерный бег до 15 мин. Спортивные игры.	1	06.09. -10.09.	
7	Техника длительного бега. Длинные дистанции: девочки-1500м., мальчики-2000м. Спортивные игры.	1	20.09.-24.09.	
8	Техника прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Техника прыжка в длину с места на результат. Спортивные игры.	1	20.09.-24.09	
9	Техника прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. Спортивные игры.	1	27.09.-01.10.	
10	Техника выполнения бросков набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и. п. Спортивные игры.	1	27.09.-01.10.	
11	Техника метания малого мяча в цели: горизонтальные, вертикальные. Спортивные игры.	1	11.10.-15.10.	
12	Техника метания малого мяча на дальность: Девочки расстояние – 4-12 м, мальчики до 16м. Спортивные игры.	1	11.10.-15.10.	
	Спортивные игры	8		
13	<i>Физические упражнения и игры в древней Руси.</i>	1	18.10.-22.10.	

	Баскетбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Повороты без мяча и с мячом. Остановки двумя шагами и прыжком. Спортивная игра.			
14	Техника ведения баскетбольного мяча. Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Спортивная игра.	1	18.10.-22.10.	
15	Техника ведения баскетбольного мяча с пассивным сопротивлением. Спортивная игра.	1	25.10.-29.10.	
16	Техника передачи мяча от груди в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Спортивная игра.	1	25.10.-29.10.	
17	Техника передачи мяча с отскоком в движении в парах, в тройках. Спортивная игра.	1	01.11.-05.11.	
18	Техника броска мяча одной рукой от плеча. . Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении. Спортивная игра.	1	01.11.-05.11.	
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Спортивная игра.	1	08.11.-12.11.	
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления противника. Спортивная игра.	1	08.11.-12.11.	

	Гимнастика	12		
21	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики ИОТ-067. Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр ИОТ-061. Значение гимнастических упражнений. Спортивные игры.	1	22.11.-26.11.	
22	Общеразвивающие упражнения с предметами. Акробатические соединения, тест на гибкость. Спортивные игры.	1	22.11.-26.11.	
23	Техника выполнения ОРУ для развития двигательных качеств. Лазанье по канату. Спортивные игры.	1	29.11.-03.12.	
24	Лазанье по канату. Опорный прыжок через козла. Акробатика. Спортивные игры.	1	29.11.-03.12.	
25	Техника выполнения ОРУ для развития двигательных качеств Упражнения. на бревне . Спортивные игры.	1	06.12.-09.12.	
26	Прыжки через скакалку, акробатика. Спортивные игры.	1	06.12.-09.12.	
27	Техника выполнения висов и упоров. Упражнения в равновесии. Упражнения на бревне. Спортивные игры.	1	13.12.-17.12.	
28	Прыжки через скакалку, освоение акробатических упражнений. Спортивные игры.	1	13.12.-17.12.	

29	Техника выполнения ОРУ для развития двигательных качеств. Спортивные игры.	1	20.12.-24.12.	
30	Прикладные упражнения. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Спортивные игры.	1	20.12.-24.12.	
31	Техника выполнения висов и упоров Акробатика КУ угол на гимнастической стенке. Спортивные игры.	1	27.12.-30.12.	
32	Техника выполнения висов и упоров. КУ по подтягиванию. Спортивные игры.	1	27.12.-30.12.	
	Лыжная подготовка	12		
33	Повторный инструктаж ИТБШ-22. Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки ИОТ-069 . <i>Зимняя олимпиада в Сочи 2014 – достижения отечественных спортсменов.</i> Температурный режим. Спортивные игры.	1	10.01.-14.01.	
34	Повороты переступанием Изучение одновременного бесшажного хода. Спортивные игры.	1	10.01.-14.01.	
35	Попеременный двухшажный ход. Спуск со склона, торможение подъем «полуелочкой». Спортивные игры.	1	17.01.-21.01.	
36	Одновременный двухшажный и попеременный двухшажные ходы. Спортивные игры.	1	17.01.-21.01.	

37	Повороты переступанием. Одновременный бесшажный ход. Спортивные игры.	1	24.01.-28.01.	
38	Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход. Спортивные игры.	1	24.01.-28.01.	
39	Повороты на месте и в движении. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Спортивные игры.	1	31.01.-04.02.	
40	Повторение изученных ходов. Прохождение дистанции 1км. Спортивные игры.	1	31.01.-04.02.	
41	Повторение изученных ходов. Прохождение дистанции 2км. Спортивные игры.	1	07.02.-11.02.	
42	Эстафета 4x 100 м. Спортивные игры.	1	07.02.-11.02.	
43	Эстафета 4x200 м. Спортивные игры.	1	14.02.-18.02.	
44	Игры: «Гонки с выбыванием», «Карельская гонка», «Биатлон». Спортивные игры. <i>Наши соотечественники – чемпионы в параолимпийских зимних играх.</i>	1	14.02.-18.02.	
	Спортивные игры	14		
45	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр ИОТ-061. Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках	1	28.02.-04.03.	

	<p>легкой атлетики. ИОТ-068.</p> <p><i>ГТО. Актуальность и значение ГТО в современной жизни общества.</i></p> <p>Волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной в перед. Спортивная игра.</p>			
46	<p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Спортивная игра.</p>	1	28.02.-04.03.	
47	<p>Прием и передачи двумя руками сверху и снизу, нижняя прямая подача. Спортивная игра.</p>	1	07.03.-11.03.	
48	<p>Передачи двумя руками сверху и снизу, нижняя прямая подача. Спортивная игра.</p>	1	07.03.-11.03.	
49	<p>Подачи, прием и передачи сверху двумя руками. Работа в парах. Спортивная игра.</p>	1	14.03.-18.03.	
50	<p>Прием и передачи мяча снизу двумя руками , нижняя прямая подача. Спортивная игра.</p>	1	14.03.-18.03.	
51	<p>Передачи сверху в парах (учет). Передачи снизу. Спортивная игра.</p>	1	21.03.-25.03.	
52	<p>Передачи двумя руками сверху и снизу, нижняя прямая подача. Спортивная игра.</p>	1	21.03.-25.03.	
53	<p>Передачи мяча над собой. То же через сетку. Спортивная игра.</p>	1	28.03.-01.04.	
54	<p>Передача мяча сверху двумя</p>	1	28.03.-01.04.	.

	руками на месте и после перемещения вперед. Спортивная игра.			
55	Передача мяча над собой , во встречных колоннах. Игра по упрощенным правилам.	1	11.04.-15.04.	
56	Передача мяча у сетки и через сетку в прыжке. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Спортивная игра.	1	11.04.-15.04.	
57	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	18.04.-22.04.	
58	Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Спортивная игра.	1	18.04.-22.04.	
	Легкая атлетика	10		
59	<p>Дальнейшее обучение технике спринтерского бега, прыжок в высоту .</p> <p><i>Роль массового молодежного спортивного движения в современном обществе.</i></p> <p><i>Современные молодежные движения.</i></p> <p>Спортивные игры.</p>	1	25.04.-29.04.	
60	Бег 60 м. Прыжки в длину. Совершенствование двигательных способностей. Спортивные игры.	1	25.04.-29.04.	
61	Бег 30 м. прыжки в длину с разбега .Совершенствование скоростно-силовых способностей. Спортивные игры. Спортивные игры.	1	02.05.-06.05.	

62	Кроссовая подготовка. Бег 1000м .Спортивные игры.	1	02.05.-06.05.	
63	Кросс 2 км. Развитие общей выносливости. Спортивные игры.	1	10.05.-13.05.	
64	Бег 6 минут. Развитие общей выносливости. Спортивные игры.	1	10.05.-13.05	
65	Эстафетный бег4х60 м.Метание мяча на дальность. Спортивные игры.	1	16.05.-20.05.	
66	Эстафетный бег. Метание Мяча на дальность (учет). Спортивные игры.	1	16.05.-20.05.	
67	Развитие двигательной активности. Подведение итогов учебного года. Спортивные игры.	1	23.05.-27.05.	
	Всего:	67		