

**Великолукская школа-интернат для детей,
нуждающихся в социальной поддержке**

Рассмотрено на заседании МО <i>учителей физической культуры</i> Протокол № <u>1</u> от « <u>27</u> » <u>августа</u> 20 <u>20</u> г.	Согласовано с методическим советом Протокол № <u>1</u> от « <u>17</u> » <u>августа</u> 20 <u>20</u> г.	Утверждено директором Приказ № <u>80</u> от « <u>31</u> » <u>августа</u> 20 <u>20</u> г.
--	--	--



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2020/2021 учебный год
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для обучающихся 8 КЛАССА**

Ступень обучения (8 класс) основное общее образование

Количество часов 2 часа в неделю Уровень базовый

Составила учитель физической культуры
Никитина Надежда Ивановна

Данная программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта основного общего образования и комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов; В.И. Лях, А.А. Зданевич

Великие Луки 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. От 02.07.2013 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. №751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 01.02.2012 г.);
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. №1101-р.

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса разработана на основе:

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2016г.

Программа рассчитана на 68 часов в 8 классе из расчета 2 часа в неделю.

В соответствии с ФГОС ООО учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68 часов в год, (2 часа в неделю).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным государственным общеобразовательным стандартом. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по гимнастике, спортивным играм и лёгкой атлетике. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Согласно положению о врачебном контроле за физическим воспитанием населения все школьники распределяются по состоянию здоровья на медицинские группы (основную, подготовительную, специальную «А» и «Б»).

К подготовительной группе относятся обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие и физическую подготовленность. Схема урока физической культуры для подготовительной группы является общей. Главное различие заключается в дозировке физической нагрузки и в некотором изменении содержания учебного материала каждой из частей урока. В подготовительной части урока дается меньшее число повторений, а в основной части урока учитель использует для таких детей индивидуальный подход; подбираются подводящие и подготовительные упражнения, которых обычно бывает больше. Тестовые испытания, сдача индивидуальных нормативов и участие в массовых физкультурных мероприятиях не разрешается без дополнительного медицинского осмотра.

К специальной подгруппе «А» относятся несовершеннолетние: с нарушениями состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врождённые пороки развития, деформации без прогрессирования, стадии компенсации) или временного характера; с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок. Отнесённым к этой группе разрешаются занятия оздоровительной физической культурой по специальным программам (профилактические и оздоровительные технологии). При занятиях оздоровительной физической культурой должны учитываться характер и степень выраженности нарушений состояния здоровья, физического развития и уровень функциональных возможностей, при этом резко ограничивают скоростно-силовые, акробатические упражнения и подвижные игры умеренной интенсивности, рекомендуются прогулки на открытом воздухе. Возможны занятия адаптивной физической культурой.

К специальной подгруппе «Б» относятся несовершеннолетние, имеющие нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния) в стадии субкомпенсации) и временного характера, без выраженных нарушений самочувствия. Отнесённым к этой группе рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой в медицинской организации, а также проведение регулярных самостоятельных занятий в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом по лечебной физкультуре медицинской организации.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для 8 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		8
1	Базовая часть	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	14
1.5	Лыжная подготовка	12
2	Вариативная часть	18
2.1	Гимнастика с элементами акробатики	2
2.3	Легкая атлетика и «Плавание» (теория)	10
2.4	Спортивные игры	6
	Итого	68

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 туристических походов. Требование к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологическое требование).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её 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.

Значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Техника безопасности во время плавания. Самостоятельные занятия по плаванию и контроль за физической нагрузкой во время этих занятий.

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, физкультурминуток, 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 приёмы. 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).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

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

Тематическое планирование

8 класс

№ п/п	Тема урока	Часы
I четверть. Лёгкая атлетика (10 часов)		
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Теоретические сведения	2 часа
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	2 часа
3	Метание малого мяча с разбега способом «из-за спины через плечо»	2 часа
4	Бег на средние дистанции	2 часа
5	Прыжок в длину с места способом «согнув ноги»	2 часа
Волейбол (10 часов)		
6	Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. Теоретические сведения. Стойки игрока, перемещения.	2 часа
7	Передача мяча сверху двумя руками на месте, в движении, через сетку.	2 часа
8	Приём мяча снизу двумя руками	2 часа
9	Нижняя прямая подача через сетку	2 часа
10	Прямой нападающий удар	2 часа
II четверть. Гимнастика с элементами акробатики (14 часов).		
11	Правила безопасности на уроках гимнастики. Теоретические сведения по гимнастике. Строевые упражнения.	2 часа
12	Акробатика	3 часа
13	Упражнения в равновесии (бревно)	2 часа
14	Висы и упоры (брусья)	3 часа
15	Опорный прыжок	2 часа
16	Лазание по канату	2 часа
III четверть. Лыжная подготовка (12 часов).		
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Теоретические сведения. Подбор инвентаря.	3 часа
18	Лыжные ходы.	6 часов
19	Подъёмы и спуски.	3 часа
Баскетбол (8 часов).		
23	Правила безопасности на уроках баскетбола. Теоретические сведения. Передвижения, остановки, повороты и стойки.	1 час
24	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	2 часа
25	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении, по прямой, с изменением направления движения и скорости.	2 часа
26	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием.	2 часа
27	Вырывание и выбивание мяча. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1 час
IV четверть. Лёгкая атлетика (14 часов) и Плавание (теория).		
28	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетике. Теоретические сведения. Правила техники безопасности при самостоятельных занятиях по плаванию. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей.	2 часа
29	Прыжок в высоту способом «перешагивание с 3-5 шагов разбега.	3 часа
30	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6м, в горизонтальную и	2 часа

	вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 10-12м.	
31	Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с трёх шагов.	1 час
32	Спринтерский и эстафетный бег.	2 часа
33	Бег на средние дистанции.	3 часа
34	Контрольный тест по проверке физической подготовленности обучающихся (физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости и координационных способностей).	1 час

Всего:

68 часов

Планируемые результаты изучения предмета, курса для 8 класса

Ученик научится:

- . рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- . определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- . разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

Ученик получит возможность научиться:

- . 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, принёсших славу российскому спорту;
- . определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- . 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 учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.
- . классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе 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;
- . взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- . вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- . проводить занятия физической с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

. проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- . 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);
- . выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- . выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).
- . выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- . выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- . выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- . выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- . выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться :

- . выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.
- . преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- . выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- . осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.

Демонстрировать:

Контрольные упражнения	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
	Мальчики			Девочки		
Бег 60 метров	9,4	9,5-10,6	10,7	9,8	9,9-11,0	11,1
Прыжки в длину с места (см)	195	194-160	159	182	181-145	144
Прыжки через скакалку за 1 мин	105	104-95	94	120	119-105	104
Прыжки в длину с разбега (см)	380	379-291	290	350	349-241	240
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек	24	23-14	13	18	17-12	11
Наклон вперёд (см.)	7	4-6	3	11	7-10	6
Подтягивание(девочки из положения лёжа)	10	9-6	5	16	15-8	7
Бег 1000 м.	4,20	4,21-6,15	6,16	5,00	5,01-7,00	7,01
Бег 1500 м.	7,00	7,01-7,50	7,51	7,30	7,31-8,29	8,30

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физической подготовленности обучающихся, с целью более правильного распределения нагрузки на уроках и определения уровня физической подготовленности (см. таблицу «Президентские состязания»).

Для прохождения программы в учебном процессе обучения используются следующие учебники и пособия:

- В.И. Лях «Физическая культура». Учебник для общеобразовательных организаций. Москва «Просвещение» 2019 год.
- В.И.Лях «Физическая культура. Рабочие программы 5-9 класс». Москва «Просвещение» 2016 год.
- Комплексная программа физического воспитания для 1 – 11 классов В.И.Ляха, А.А. Зданевича /авт.-сост.А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова. –Изд. 3-е, Волгоград: Учитель, 2016г.

