

КОМИТЕТ АДМИНИСТРАЦИИ КЫТМАЕВСКОГО РАЙОНА ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ТЯХТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Принято»  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «20» августа 2018 г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ Тяхтинская СОШ  
Зюжикова С.В.  
Приказ № 60  
от «20» августа 2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура» для 8 класса

основного общего образования

на 2018-2019 учебный год

Составитель:

**Мышалов Игорь Ильич**  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

с.Тяхта  
2018

## І.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе авторской программы Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2016. , учебного плана МБОУ Тяхтинская СОШ на 2018-2019 учебный год, годового календарного учебного графика на текущий год, положения о рабочей программе учебных предметов, курсов. Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе полностью соответствует авторской программе. Рабочая программа ориентирована на 105 ч (3 ч в неделю, 35 учебных недель).

## ІІ.ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

По окончании изучения курса «Физическая культура» в основной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

- **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, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:
  - воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
  - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
  - 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 коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
  - 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** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности

учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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 оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 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 создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 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; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.
- **Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся и творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.
- Предметные результаты отражают:
  - 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 посредством 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 разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Выпускник 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;
- . понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- . раскрывать 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник 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**

Выпускник 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.

Выпускник 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 культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа

### **Физическое совершенствование**

Выпускник 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 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 прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций ;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник 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;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Демонстрировать:**

**Примерные учебные нормативы  
по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств  
по предмету физкультура  
8 класс**

Контрольные упражнения	Уровень	средний	высокий	низкий	средний
	низкий				
	Мальчики				
Бег 30м,с	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4
Челночный бег 3x10м,с	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0
Прыжок в длину с места, см	160	180-195	210	145	160-180
6-мин. бег(м)	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150
Наклон вперед из положения сидя(см)	3	7-9	11	7	12-14
Подтягивание на перекладине из виса(М),из виса лежа(Д), кол-во раз	2	6-7	9	5	12-15

### III. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

	<b>8 класс</b>
<b>Базовая часть</b>	<b>84</b>
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Спортивные игры	18
Гимнастика с элементами акробатики	18
Легкая атлетика	21
Лыжная подготовка	18
Единоборства*	9
<b>Вариативная часть</b>	<b>21</b>
Баскетбол	6
Волейбол	3
Футбол	9
Лыжная подготовка	3
Легкая атлетика	9
Итого	105

-\* часы раздела «Единоборства» включены в раздел «Гимнастика». Соответственно часы разделены на разделы «Баскетбол», «Волейбол», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка»

#### IV. Поурочно-тематическое планирование учебного предмета

Урок №	Тема урока	Кол-во час.
1	Легкая атлетика. Правила Т/Б. Низкий старт. Бег 30,40м.	<u>1</u>
2	Эстафетный бег. Бег на 60м.	<u>1</u>
3	Эстафетный бег. Бег на средние дистанции.	<u>1</u>
4	Бег на средние дистанции.	<u>1</u>
5	Кроссовая подготовка.	<u>1</u>
6	Кроссовая подготовка. Спортивные игры.	<u>1</u>
7	Кроссовая подготовка. Футбол.	<u>1</u>
8	Кроссовая подготовка.	<u>1</u>
9	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	<u>1</u>
10	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность.	<u>1</u>
11	Прыжок в длину с разбега на результат.	<u>1</u>
12	Прыжок в высоту с разбега.	<u>1</u>
13	Прыжок в высоту с разбега. Бег до бмин.	<u>1</u>
14	Прыжок в высоту с разбега.	<u>1</u>
15	Гимнастика. Правила Т/Б на уроках. Страховка. Упражнения на развитие гибкости.	<u>1</u>
16	Строевые упражнения. Эстафеты. Элементы единоборств.	<u>1</u>
17	Игры с элементами единоборств. Упражнения в равновесии.	<u>1</u>
18	Развитие силовых способностей. Элементы единоборств.	<u>1</u>
19	Висы, лазание. Элементы единоборств.	<u>1</u>
20	Строевые упражнения Элементы единоборств.	<u>1</u>
21	Строевые упражнения Элементы единоборств.	<u>1</u>
22	Прикладные упражнения Элементы единоборств.	<u>1</u>
23	Строевые упражнения Элементы единоборств.	<u>1</u>
24	Упражнения в равновесии, лазании. Элементы единоборств.	<u>1</u>
25	Акробатические упражнения. Опорный прыжок..	<u>1</u>
26	Акробатические упражнения Опорный прыжок.	<u>1</u>
27	Круговая тренировка.	<u>1</u>
28	Опорный прыжок. Акробатика.	<u>1</u>
29	Опорный прыжок. Круговая тренировка.	<u>1</u>
30	Упражнения в висах и упорах.	<u>1</u>
31	Упражнения в висах и упорах.	<u>1</u>
32	Прикладные упражнения. Круговая тренировка(силовой направленности).	<u>1</u>
33	Правила Т/Б. Правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол.	<u>1</u>
34	Футбол. Стойки и перемещения. Ведение и остановка мяча.	<u>1</u>
35	Техника владения мячом(удар носком; серединой подъема).	<u>1</u>
36	Удары по катящемуся мячу. Мини-футбол.	<u>1</u>



37	Ведение, отбор мяча, жонглирование. Мини-футбол.	<u>1</u>
38	Волейбол. Правила Т/Б. Стойка и передвижения игрока. Передачи над собой.	<u>1</u>
39	Комбинации из перемещений. Нижняя прямая подача.	<u>1</u>
40	Передачи в колоннах. Нижняя прямая и боковая подача.	<u>1</u>
41	Нижняя прямая подача. Приём подачи. Учебная игра.	<u>1</u>
42	Повторение изученных приемов. Учебная игра.	<u>1</u>
43	Нападающий удар. Верхняя прямая подача.	<u>1</u>
44	Верхняя подача мяча. Прямой нападающий удар.	<u>1</u>
45	Верхняя прямая подача. Приём подачи.	<u>1</u>
46	Подача и приём мяча. Нападающий удар.	<u>1</u>
47	Комбинации из перемещений. Поддачи и прием мяча.	<u>1</u>
48	Перемещения. Передачи. Учебная игра.	<u>1</u>
49	Повторение. Учебная игра.	<u>1</u>
50	Лыжная подготовка. Правила Т/Б. Повторение лыжных ходов.	<u>1</u>
51	Одновременный бесшажный ход.	<u>1</u>
52	Одновременный одношажный ход.	<u>1</u>
53	Попеременный двухшажный ход.	<u>1</u>
54	Попеременный двухшажный ход.	<u>1</u>
55	Подъёмы, спуски, торможения.	<u>1</u>
56	Подъёмы, спуски, торможения.	<u>1</u>
57	Переход с попеременных ходов на одновременные.	<u>1</u>
58	Поворот переступанием в движении.	<u>1</u>
59	Поворот «упором». Коньковый ход.	<u>1</u>
60	Техника поворотов на спуске. Коньковый ход.	<u>1</u>
61	Прохождение дистанции 2-3 км. Торможение «плугом» на оценку.	<u>1</u>
62	Прохождение дистанции 2 км. в соревнов. Темпе.	<u>1</u>
63	Преодоление контруклона.	<u>1</u>
64	Развитие специальной выносливости.	<u>1</u>
65	Совершенствование техники конькового хода.	<u>1</u>
66	Тестирование.	<u>1</u>
67	Повторение классических лыжных ходов.	<u>1</u>
68	Повторение классических лыжных ходов.	<u>1</u>
69	Повторение конькового хода.	<u>1</u>
70	Повторение конькового хода, техники спусков.	<u>1</u>
71	Баскетбол. Правила Т/Б. Стойка. Техника перемещений.	<u>1</u>
72	Техника владения мячом (ведение, передачи).	<u>1</u>
73	Техника владения мячом (передачи, бросок 1 рукой от головы).	<u>1</u>
74	Взаимодействие игроков.	<u>1</u>
75	Штрафные броски. Действия в защите.	<u>1</u>
76	Дальние броски. Действия в атаке.	<u>1</u>

77	Волейбол. Передачи мяча.	<u>1</u>
78	Поддача и приёмы мяча. Учебная игра.	<u>1</u>
79	Приём подачи, передача мяча сверху за голову.	<u>1</u>
80	Волейбол. Правила т/б. Подвижные игры с элементами волейбола.	<u>1</u>
81	Прямой нападающий удар. Блокирование.	<u>1</u>
82	Прямой нападающий удар. Блокирование Верхняя передача в прыжке.	<u>1</u>
83	Тактико-технические действия.	<u>1</u>
84	Тактико-технические действия. Нападающий удар.	<u>1</u>
85	Тактико-технические действия в учебной игре.	<u>1</u>
86	Футбол. Правила т/б. Стойки и перемещение без мяча. Ведение и остановки мяча.	<u>1</u>
87	Техника владения мячом (удары носком, серединой подъема; вбрасывание мяча).	<u>1</u>
88	Удары по катящемуся мячу. Учебная игра.	<u>1</u>
89	Передача мяча с выходом на свободное место. Жонглирование мячом.	<u>1</u>
90	Передача мяча. Удары по воротам. Учебная игра.	<u>1</u>
91	Легкая атлетика. Правила т/б. Низкий старт. Спринтерский бег.	<u>1</u>
92	Прыжок в высоту с разбега.	<u>1</u>
93	Прыжок в высоту с разбега. Бег 60м.	<u>1</u>
94	Метание малого мяча. Прыжок в высоту.	<u>1</u>
95	Метание малого мяча. Бег 60м.	<u>1</u>
96	Бег на дистанции 800м.	<u>1</u>
97	Бег на средние дистанции.	<u>1</u>
98	Совершенствование техники бега и метаний в игре.	<u>1</u>
99	Кроссовый бег. Развитие выносливости.	<u>1</u>
100	Кроссовый бег. Развитие выносливости.	<u>1</u>
101	Круговая эстафета.	<u>1</u>
102	Эстафетный бег.	<u>1</u>
103	Эстафетный бег.	<u>1</u>
104	Прыжок в высоту с разбега .	<u>1</u>
105	Прыжок в высоту с разбега. Бег 60м.	<u>1</u>

**Лист корректировки рабочей программы**

№ п/п	Класс	Учитель	Дата и тема по рабочей учебной программе	Дата и тема с учетом корректировки	Причина корректировки	Форма корректировки	Согласование с ответственным за УМР