

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ № 11» г.Чебоксары
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08 апреля 2015 г.№1/15)
- Примерной комплексной программы по физическому воспитанию для учащихся с 1- 11 класс
- Авторской программы к учебнику 8-9 класс В. И. Лях и др.
- Календарного учебного графика МБОУ «СОШ № 11» г. Чебоксары. Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. №189)

Программа рассчитана на 105 часов в год (3 часа в неделю)

Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся

8 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, 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;
- углублённое 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.

Раздел 1. Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования,

которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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 необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в 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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Раздел 2. Содержание учебного предмета

1.1 Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

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.

Социально-психологические основы

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. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы

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

1.2 Спортивные игры

Баскетбол — штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; передача мяча на месте, при встречном движении и отскоком от пола; игра в защите, опека игрока; учебная

игра.

Волейбол — чередование способов перемещения (лицом, боком, спиной вперед); передачи мяча над собой, во встречных колоннах; отбивание мяча кулаком через сетку; нижняя прямая •подача из-за лицевой линии; прием подачи; учебная игра.

1.3. Гимнастика

Строевые упражнения — команда «Прямо!»; повороты в движении направо, налево.

Лазанье по канату на скорость (мальчики).

Упражнения в равновесии (на бревне) — шаги полки; ходьба со взмахом ног; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну.

Висы и упоры — мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад и сед ноги врозь; подъем завесой вне; девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок.

Акробатика — мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках; девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Опорные прыжки — мальчики — прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110—115 см); девочки — прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.

Ритмическая гимнастика.

Элементы единоборства (мальчики) — приемы борьбы за выгодное положение; борьба за предмет; подвижные игры с элементами единоборства

1.4 Легкая атлетика

Старт из положения лежа. Бег с переменной скоростью до 3 км. Прыжки с разбега в высоту способом «перешагивание», в длину способом «согнув ноги» — подбор индивидуального разбега. Метание малого мяча по движущейся цели. Преодоление небольших вертикальных (без опоры) и горизонтальных препятствий.

1.5 Лыжная подготовка

Одновременный одношажный ход — стартовый вариант. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4 км. Игры «Гонка с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».

1.6 Элементы единоборства

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры с элементами единоборства.

Раздел 3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	1
2	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	1
3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	1
4.	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	1

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
5.	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	1
6.	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	1
7.	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	1
8.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча. Тестирование – подтягивание.	1
9.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча.	1
10	Прыжок в длину на результат.	1
11	Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения	1
12	Бег (1500м - д., 2000м-м.). Спортивная игра «Ляпта».	1
13	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.	1
14	Техника броска двумя руками от головы с места. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	1
15	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя...	1
16	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1
17	Личная защита. Учебная игра.	1
18	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	1
19	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	1
20	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	1
21	Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями	1
22	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	1
23	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	1
24	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
25	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
26	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1
27	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
28	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	1
29	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	1
30	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
31	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	1
32	Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой.	1
33	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	1
34	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	1
35	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	1
36	Опорный прыжок. ОРУ с мячами.	1
37	Опорный прыжок. Эстафеты.	1
38	Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
39	Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	1

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
40	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	1
41	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	1
42	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	1
43	Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	1
44	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
45	Выполнение на оценку акробатических элементов.	1
46	Баскетбол. Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	1
47	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1
48	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1
49	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	1
50	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	1
51	Волейбол. Техника приема и передач мяча. Техника прямого нападающего удара.	1
52	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1
53	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	1
54	Волейбол. Техника прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
55	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	1
56	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1
57	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1
58	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1
59	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	1
60	Волейбол. Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	1
61	Совершенствование техники скользящего шага при подъеме в гору. Прохождение дистанции 2 км.	1
62	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	1
63	Волейбол. Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения. Игра.	1
64	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	1
65	Техника спусков и подъемов на склонах. Игра «Спуск вдвоем».	1
66	Волейбол. Прямой нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1
67	Совершенствование техники спусков и подъемов.	1
68	Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности.	1
69	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).	1

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
70	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	1
71	Совершенствование техники конькового хода.	1
72	Баскетбол. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	1
73	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	1
74	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4).	1
75	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.	1
76	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	1
77	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места.	1
78	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.	1
79	Волейбол. Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1
80	Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
81	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	1
82	Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1
83	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	1
84	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	1
85	Баскетбол. Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места.	1
86	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	1
87	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2).	1
88	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	1
89	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1,3 х 2)	1
90	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Тестирование – наклон вперед, стоя	1
91	Быстрый прорыв (3 х 1). Взаимодействие игроков в защите через заслон. Тестирование - поднимание туловища.	1
92	Быстрый прорыв (3 х 2). Взаимодействие игроков в нападении через заслон. Тестирование – прыжок в длину с места.	1
93	Быстрый прорыв (4 х 2). Учебная игра. Тестирование – подтягивание.	1
94	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега.	1
95	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1
96	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	1
97	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	1
98	Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения.	1
99	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность.	1
100	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	1
101	Оценка метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	1
102	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения.	1