

Приложение № 9 к основной образовательной программе основного общего образования (Приказ № 304 от 01.09.2018 «О внесении изменений в основные образовательные программы МАОУ «Школа №7» КГО)

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 7»
Камышловского городского округа

Рассмотрено на заседании методического объединения учителей естественно-научного цикла № 1
Протокол № 1 от 30.08.18

Принято на педагогическом совете
Протокол № 16 от 31.08.18

Утверждено приказом директора МАОУ «Школа № 7» КГО № 246 от 31.08.18

Рабочая программа по предмету
«Физическая культура»
8а класс
2018 – 2019 учебный год

Разработчик: **Ширяева Светлана Петровна**
*учитель физической культуры,
I квалификационная категория*

Планируемые предметные результаты

Требования к качеству освоения программного материала 8а класса

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" 8а класс, обучающиеся должны:

Знать и иметь представления:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 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.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- 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 оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции).

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- 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. На основании Указа президента РФ с 1 сентября 2014 г. проводится всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Принятие нормативов по ГТО проходит в процессе урока.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Адаптивная физическая культура. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложению. Восстановительный массаж.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Планирование занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Акробатические упражнения и комбинации.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах. Подъёмы, спуски, повороты, торможение.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно ориентированная физическая подготовка. Общефизическая подготовка.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по

Физической культуре 8а класс

Общее количество часов - 105

№ п/п	№ урока по разделу	Дата проведения	Тема урока	Примечание
Раздел 1		Знания о физической культуре (4 ч.)		
1.1	1		Знания о физкультуре. Физкультура в современном обществе. Физкультурно-оздоровительное направление, спортивное направление, физподготовка, прикладное направление-цели, задачи и содержание в режиме учебного дня. ТБ на уроках физкультуры.	
1.2	2		Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Представления о гармоничном развитии у разных народов. Стандартные показатели гармоничного телосложения.	

1.3	3		Спортивная подготовка. Её цель и содержание. Адаптивная и лечебная физкультура. Её роль и значение как для самих людей ОБЗ, так и для общества в целом. Лечебная физкультура, её цель и значение в жизнедеятельности человека.	
1.4	4		Коррекция осанки и телосложения. Виды осанки. Телосложение как внешняя форма тела человека. Восстановительный массаж-история его появления. Современные виды массажа и их предназначение. Зачётные упражнения.	
Раздел 2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 ч.)				
2.1	5		Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Составление плана занятий спортподготовкой; её цель и назначение. Формы планирования занятий.	
2.2	6		Планирование тренировочных занятий в системе самостоятельной спортивной подготовки.	
2.3	7		Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы до занятия, во время занятия и после занятия. Зачётные упражнения.	
2.4	8		Как учитывать индивидуальные особенности планов тренировочных занятий. Индивидуальные особенности физразвития и физподготовленности как фактор наследственности и жизнедеятельности человека.	
2.5	9		Классификация режимов физнагрузки и правила их использования в зависимости от задач и форм организации занятий.	
2.6	10		Повышение физнагрузки в зависимости от динамики показателей эффективности тренировочных циклов. Характеристика показателей физподготовленности учащихся 8 класса. Зачётные упражнения.	
Физическое совершенствование (95 ч.)				
Раздел 3 Физкультурно-оздоровительная деятельность (14 ч.)				
3.1	11		Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. ТБ на уроках.	

3.2	12		Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером.	
3.3	13		Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности.	
3.4	14		Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности. Зачётные упражнения.	учебники
3.5	15		Комплекс упражнений при избыточной массе тела.	
3.6	16		Комплекс упражнений при избыточной массе тела.	
3.7	17		Комплекс упражнений при избыточной массе тела.	
3.8	18		Комплекс упражнений при избыточной массе тела. Зачётные упражнения.	
3.9	19		Комплекс упражнений при избыточной массе тела с использованием упражнений, включающих в работу основные крупные мышечные группы.	
3.10	20		Комплекс упражнений при избыточной массе тела с использованием упражнений, включающих в работу основные крупные мышечные группы.	
3.11	21		Комплекс упражнений при избыточной массе тела с использованием упражнений, включающих в работу основные крупные мышечные группы.	
3.12	22		Гимнастика для глаз. Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения.	
3.13	23		Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения.	
3.14	24		Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения. Зачётные упражнения.	
Раздел 4 Спортивно-оздоровительная деятельность (64 ч.)				
Лёгкая атлетика (12 ч.)				
4.1	25		Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции; техника финиширования в беге на короткие дистанции. ТБ на уроках.	
4.2	26		Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и	

			спортивного результата в спринтерском беге. 60 м.-зачёт.	
4.3	27		Планирование тренировочных занятий в процессе совершенствования техники спринтерского бега и развития специальных скоростных качеств.	
4.4	28		Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением; техника равномерного бега и финиширование в беге.	
4.5	29		Планирование, подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беге на средние и длинные дистанции. 1500 м. – зачёт.	
4.6	30		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления.	
4.7	31		Планирование, подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание». Зачётные упражнения.	
4.8	32		Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полёта, приземления. Упражнения для развития прыгучести (взрывной силы).	
4.9	33		Планирование, подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в прыжках в длину с разбега. Зачётные упражнения.	
4.10	34		Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска.	
4.11	35		Планирование, подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного освоения техники и спортивного результата в метании малого мяча на дальность. Зачётные упражнения.	
4.12	36		Обобщающий урок по лёгкой атлетике. Зачётные упражнения.	
Раздел 5 Гимнастика с основами акробатики (15 ч.)				
5.1	37		Гимнастика с основами акробатики.	

			Инструктаж по правилам ТБ. Акробатические комбинации. Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций.	
5.2	38		Техника и совершенствование ранее разученных акробатических упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций (юноши, девушки)	
5.3	39		Длинный кувырок с разбега (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники длинного кувырка.	
5.4	40		Стойка на голове и руках, толчком одной и силой (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках толчком и силой.	
5.5	41		Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор стоя ноги врозь.	
5.6	42		Техника ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (девушки).	
5.7	43		Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений – зачёт.	
5.8	44		Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях (мальчики).	
5.9	45		Техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне.	
5.10	46		Техника и совершенствование ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (юноши).	
5.11	47		Техника размахивания на гимнастической перекладине. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники размахивания на гимнастической	

			перекладине (юноши).	
5.12	48		Техника подъёма разгибом и соскока вперёд прогнувшись на гимнастической перекладине. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма разгибом и соскока вперёд прогнувшись на гимнастической перекладине (юноши). Зачёт.	
5.13	49		Совершенствование и техника гимнастических упражнений и комбинаций на параллельных брусьях. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники гимнастической комбинации на параллельных брусьях. Зачёт.	
5.14	50		Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девушки). Зачёт.	
5.15	51		Обобщающий урок по разделу «Гимнастика». Зачётные упражнения.	
Раздел 6 Лыжная подготовка (15 ч.)				
6.1	52		Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами. Правила безопасного поведения во время занятий лыжным спортом.	
6.2	53		Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами	
6.3	54		Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами	
6.4	55		Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами. Зачёт.	
6.5	56		Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.	
6.6	57		Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой. Прохождение дистанции 1500м-зачёт.	
6.7	58		Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.	
6.8	59		Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами.	
6.9	60		Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой.	
6.10	61		Совершенствование техники перехода	

			с одного лыжного хода на другой. Зачёт.	
6.11	62		Техника и совершенствование поворотов на лыжах.	
6.12	63		Техника и совершенствование поворотов на лыжах. Зачёт.	
6.13	64		Техника и совершенствование торможения на лыжах.	
6.14	65		Техника и совершенствование торможения на лыжах. Зачёт.	
6.15	66		Обобщающий урок по разделу «Лыжная подготовка». Зачётные упражнения.	
Раздел 7 Спортивные игры (19 ч.)				
7.1	67		ТБ на уроках по баскетболу. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и мячом.	
7.2	68		Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега с изменением направления.	
7.3	69		Техника и подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой.	
7.4	70		Техника и подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча при встречном движении. Зачёт.	
7.5	71		Техника и подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники вырывания и выбивания мяча у соперника.	
7.6	72		Техника и подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата и во время передачи и ведения мяча. Зачётные упражнения.	
7.7	73		Технико-тактические действия при атаке корзины и защите корзины соперником: стремительное нападение, позиционное нападение, подстраховка.	
7.8	74		Упражнения для развития специальных физкачеств баскетболиста. Игра в баскетбол по правилам. Зачётные упражнения по баскетболу.	
7.9	75		Волейбол. Технические действия. ТБ на уроках. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол. Техника и подводящие упражнения для	

			самостоятельного освоения техники передачи сверху двумя руками вперёд и над собой.	
7.10	76		Техника и подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками назад и в прыжке.	
7.11	77		Техника и подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу. Зачётные упражнения.	
7.12	78		Технико-тактические действия в защите. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Игра в волейбол по правилам.	
7.13	79		Зачётные упражнения по волейболу.	
7.14	80		Футбол. Технические действия. ТБ на уроках. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол. Техника и подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы.	
7.15	81		Техника и подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой подъёма стопы.	
7.16	82		Техника и подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы. Зачётные упражнения.	
7.17	83		Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов. Технико-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов). Игра в футбол по правилам.	
7.18	84		Зачётные упражнения по футболу.	
7.19	85		Обобщающий урок по спортивным играм. Зачётные упражнения.	
Раздел 8 Прикладно ориентированная физкультурная деятельность (20ч.)				
8.1	86		ТБ на уроках. Совершенствование техники ранее разученных прикладно ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазании и др.).	
8.2	87		Лазанье по канату как прикладное упражнение, техника его выполнения в два приёма.	
8.3	88		Совершенствование техники лазанья по канату и гимнастической стенке.	
8.4	89		Совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке.	

8.5	90		Лазанье по канату и гимнастической стенке-зачётные упражнения.	
8.6	91		Техника кроссового бега.	
8.7	92		Бег 1 км.	
8.8	93		Бег 2 км-зачёт	
8.9	94		Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Варьирование способов их выполнения.	
8.10	95		Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Варьирование способов их выполнения. В зависимости от возникающих задач. Проявление воли, смелости и решимости при преодолении полос препятствий	
8.11	96		Техника преодоления препятствий прыжковым бегом.	
8.12	97		Техника и совершенствование преодоления препятствий прыжковым бегом.	
8.13	98		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий прыжковым бегом-зачёт.	
8.14	99		Техника кроссового бега-зачёт	
8.15	100		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега по сыпучему грунту.	
8.16	101		Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Варьирование способов их выполнения. В зависимости от возникающих задач. Проявление воли, смелости и решимости при преодолении полос препятствий. Зачётные упражнения.	
8.17	102		Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.	
8.18	103		Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.	
8.19	104		Зачётные упражнения по изученной теме.	
8.20	105		Обобщающий урок по разделам программы. Задание на лето.	

