

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
с. Ныш Ногликского района Сахалинской области

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Протокол от №\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_.

Руководитель МО \_\_\_\_\_/Ратканова О.Л./

УТВЕРЖДЕНО:

ПРИКАЗ от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Директор МБОУ СОШ с. Ныш

\_\_\_\_\_ /Ползунова Н.М./

СОГЛАСОВАНО:

Зам.директора по УР.

\_\_\_\_\_ /Зарюта В.М./

\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_ г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Класс 8

Срок реализации – 2016- 2017 учебный год

Составлена на основе УМК «Физическая культура» В. И. Лях 5-9 класс, М.: Просвещение, 2015 год.

Разработчик: Руденко Дмитрий Александрович

Ныш, 2016

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 8 классов разработана в соответствии с Государственным образовательным стандартом основного общего образования и предназначена для реализации Государственных требований к уровню подготовки выпускников средней школы. Программа является единой для всех видов и типов образовательных учреждений, реализующих основные образовательные программы среднего общего образования. Авторы программы — «Физическая культура» В. И. Лях 5-9 класс, М.: Просвещение, 2015 год.

Изменения в авторскую программу не внесены.

Для реализации программного содержания используются:

1. Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха.- 5-е изд.- М.: Просвещение, 2009.- 207с.: ил.- ISBN 978-5-09-019789-2.

Данная программа адресована на образовательную область «Физическая культура», входит в число дисциплин, включённых в учебный план, тип - общеобразовательная школа, 8 класс. Срок реализации – 1 год.

Для реализации программного содержания используются:

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи физического воспитания учащихся 8-9 классов направлены:**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- в содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Место учебного предмета в учебном плане:**

Согласно учебному плану на изучение предмета «Физическая культура» отводится в 2016-2017 учебном году 34 учебных недели, 102 часов (3 часа в неделю).

**Формы тематического контроля -**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой	5.0	5.1
Силовые	Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	210 15	195 10
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учета времени  Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	8.5	8.9

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, больших тем	Количество часов (уроков)	
		класс	
		8	
1	<b>Базовая часть</b>	<b>84</b>	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
1.2	Спортивные игры	18	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	
1.4	Лёгкая атлетика	21	
1.5	Элементы единоборств	9	
1.6	Лыжная подготовка	18	
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>18</b>	
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	18	
	<b>итого</b>	<b>102</b>	

### Содержание учебного материала.

#### Легкая атлетика 21 час.

Спринтерский бег, эстафетный бег. Низкий старт 20-40м. Бег на результат 60м. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции, метание малого мяча. Равномерный бег до 1400 м. Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Бег 1500 м (мин) на результат. Прыжок в длину с места, челночный бег. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания». Прыжок в длину с места. Челночный бег 6x10. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции.

#### Спортивные игры 18 часов.

Техника безопасности на уроках волейбола. Стойка и передвижение игрока. Стойка и передвижение игрока. Разучивание подачи снизу. Разучивание подачи сверху. Прием и передача мяча. Стойка и передвижение игрока «Игра в мини волейбол». Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча. Сочетание верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, работы рук и ног при приеме мяча над собой.

#### Гимнастика с элементами акробатики 18 часов.

Правила ТБ на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Выполнение упражнений на технику. Опорный прыжок. Акробатика, занятие на кувырки.

#### Подвижные игры с элементами баскетбола 21 часа.

Правила ТБ при игре в баскетбол. Стойка и передвижения игрока. Разучивание правил игры в баскетбол. Разучивание стоек игрока. Разучивание разновидностей передач. «Мини

баскетбол». Разучивание игрового поля. Передвижение игроков по полю. Изучение жестов судей. Изучение временных зон (3, 5, 8, 24). «Игра в мини баскетбол»

#### **Элементы единоборств 9 часов.**

ТБ на уроках единоборств. Знания о физической культуре. Совершение защитных действий от ударов блокировкой, освобождение от захватов. Совершенствование изученных элементов единоборств.

#### **Лыжная подготовка 18 час.**

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двушажном ходе. Совершенствование техники попеременного двушажного хода. Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном двушажном ходе. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Совершенствование техники отталкивания при одновременном одношажном ходе. Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двушажном ходе. Наклон туловища и разгибание рук при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Отталкивание и работа туловища при одновременном одношажном ходе. Прохождение дистанции 2 км на время. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом.

### **Методы и формы обучения**

-олимпиады;  
- соревнования  
- спартакиады  
- игровые моменты, беседы, динамические паузы, спортивно- оздоровительные часы, физкультурные праздники.

В планировании учебного материала используются следующие типы уроков:

- урок изучения и первичного закрепления знаний ;
- урок закрепления новых знаний и выработки умений;
- урок обобщения и систематизации знаний;
- урок проверки, оценки и контроля знаний;
- урок коррекции знаний;
- комбинированный урок;

урок применения знаний

### **Общая характеристика предмета.**

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

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

компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

### **Оценка достижений планируемых результатов**

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

### **Требование к уровню подготовки обучающихся**

#### **Знать:**

основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
  - биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
  - физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
  - возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- » психофункциональные особенности собственного организма;
- " индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- » способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

- » технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их
- в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
  - проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
  - разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
  - контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
  - управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
  - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
  - пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **Критерии оценок успеваемости учащихся на уроках по физической культуре.**

Оценочные нормативы по физической культуре разработаны в соответствии с нормативными требованиями программы “Физическая культура для учащихся 1–11-х классов” Москва. Просвещение 1996 г.

При оценке техники выполнения двигательного действия руководствуются следующими критериями:

**Отметка “5”:** двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, обучающийся овладел формой движения; в играх проявил должную активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

**Отметка “4”:** двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений: в играх учащийся не проявил должной активности, ловкости.

**Отметка “3”:** двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно (или вяло), недостаточно уверенно), допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся был малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

**Отметка “2”:** двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся не обнаружил должной активности, расторопности, умение играть в коллективе (команде).

**Отметка “1”:** отказ обучающего выполнить двигательное действие без уважительной причины или он совсем не смог выполнить упражнение.

Контроль за физической подготовкой учащихся проводится два раза в учебный год по всем тестам (осенью и весной) и три раза по тем упражнениям, которые можно провести в зале (в сентябре, в конце декабря и в мае). Ведется карта учета динамики прироста показателей развития физических качеств учащихся.

Учащимся, имеющим хороший и отличный уровень физического развития, рекомендуются занятия в спортивных секциях школы, ДЮСШ и другие формы занятий. Учащимся, имеющим средний и низкий уровень физического развития, даются задания на развитие определенных двигательных навыков, рекомендуются самостоятельные занятия.

Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях, за исключением выполнения учебного норматива в противопоказанных им видах физических упражнений.