

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Масловская основная общеобразовательная школа

Утверждаю

Директор МБОУ Масловской ООШ

Приказ № 76 от 31.08.2018г.

_____ О.А. Короткова

Рабочая программа

По физической культуре

Уровень общего образования

Основное общее образование 8 класс

Количество часов - 105

Учитель: Лебедев Юрий Викторович

Программа разработана на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» /Авт.-сост.: В.И. Лях, А.А. Зданевич. - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2012-128с.

Согласовано

Протокол заседания МС

от 30.08.2018г. № 1

Руководитель МС _____ О.Г. Дьяченко

Согласовано

заместитель директора

по УВР

_____ О.Г. Дьяченко

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г №1897,на основании примерной программы основного общего образования по физической культуре. Комплексной программы физического воспитания учащихся В.И.Лях «Физическая культура 1-11 классы» -М.: Просвещение, 2014

1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

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;
- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснить смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших 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 **норм ВФСК ГТО**, 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, **контроль результатов выполнения норм ВФСК ГТО**;
- 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);
- 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 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 футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку 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 подготовки.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального

государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

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;

« формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 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, старшими и младшими 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;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм Всеросийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК ГТО)

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
 - владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
 - формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
 - формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
 - владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

- циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
- - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- « демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- ладеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную

физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- 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 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 организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- « умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора

профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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 её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:*

- 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, 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 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 корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами 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.
- Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*
 - знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
 - знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Контрольные нормативы

№ п/п	Физические упражнения	юноши			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1
3	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
4	Кросс 3000м, мин 2000 м, мин	16.30 --	17.30 --	18.30 --	--	--	--
5	Прыжок в длину с разбега	380	360	310	340	310	260
6	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Прыжок на скакалке, 1 мин , раз	115	105	100	125	115	110
12	Метание мяча 150 гр. на	42	37	28	27	22	18

	дальность м. с разбега						
13	Прыжок в высоту с разбега	125	115	105	115	105	95

Техника - тактическая подготовка по спортивной игре (баскетбол)

№ п/п	Технические действия	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Штрафной бросок - 5 попыток	5	4	3	4	3	2
2	Ведение с изменением скорости и направления	<i>Техника выполнения</i>					

Техника - тактическая подготовка по спортивной игре (волейбол)

№ п/п	Технические действия	мальчики			девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (5 раз)	5	4	3	4	3	2
2	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 2 стоя спиной к полету мяча (5раз)	4	3	2	3	2	1
3	Прием мяча с нижней и верхней подач (10 попыток)	5	4	3	4	3	2
4	Многократный прием мяча сверху (раз)	10	8	6	8	6	5
5	Многократный прием мяча снизу (раз)	9	7	5	8	6	4

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 8 КЛАСС

Предмет физическая культура по базисному учебному плану в 8 классе изучается два часа в неделю, за год 70 часов. В соответствии с годовым календарным графиком учебного времени МБОУ Масловской ООШ на 2018-2019 учебный год и учётом праздничных дней предмет физическая культура будет изучен за счёт уплотнения учебного материала по спортивным играм в третьей и легкой атлетике в четвертой четвертях. Легкая атлетика и кроссовая

подготовка – 33ч. Гимнастика – 16ч . Спортивные игры – 21ч. Основы знаний в процессе урока.

I. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

ТЕОРЕТИКО - МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДГОТОВКА

- Общие закономерности и принципы построения занятий физическими упражнениями;
- Гигиенические процедуры, уход за кожей лица и тела;
- Основы обучения физическими упражнениями в легкой атлетике.

Двигательные умения и навыки:

- **Бег на короткие дистанции:**
 - Бег 30м и 60м с максимальной скоростью;
 - Бег со старта и на финише;
 - Ускорения бега на финише с различными способами финиширования
- **Кроссовая подготовка:**
 - Бег по прямой и на повороте;
 - Бег в среднем темпе 10-12мин (девушки), 15-25 мин (юноши);
 - Повторный бег с равномерной скоростью на дистанции 400 и 800м (юноши), 200 и 400м (девушки).
- **Прыжки в длину с разбега.**
- **Метание мяча на дальность с разбега.**
- **Подвижные игры и эстафеты:**
 - С бегом, прыжками, метанием.
- **Развитие двигательных качеств на каждом уроке:**
 - Быстрота;
 - Выносливость;
 - Ловкость;
 - Сила.

• ГИМНАСТИКА

Основы знаний:

- Основы обучения физическим упражнениям в гимнастике;
- Сравнительная характеристика общеразвивающих и спортивно-гимнастических упражнений.

Двигательные умения и навыки

Организующие команды и приемы:

- Чередование способов передвижения по залу:
 - переход с ходьбы на бег и обратно;
 - Изменение ширины шага и темпа движения;
 - выполнение общеразвивающих упражнений в движении с чередованием способов передвижения;
 - Фигурная маршировка.

Спортивно - гимнастические упражнения

Акробатика:

- Перевороты боком из прямой и боковой стойки.

Опорный прыжок:

- Прыжок через гимнастического козла ноги врозь, толчком руками о дальнюю часть снаряда («козел» продольно)
- Высота - 115 см;

Лазание по канату:

- Юноши на скорость;
- Девушки – любым избранным способом;
- Перекладина;
- Брусья. (м., ж.)

Подвижные игры:

- Эстафеты с кувырками и прыжками;
- С преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.

Техническая подготовленность

Акробатика:

- Из стойки «старт пловца» длинный кувырок вперед, кувырок вперед в группировке, кувырок вперед в стойку на лопатках, лечь – «мост», переворот на правой в упор присев, два кувырка назад в группировке, о.с. два переворота боком.

Опорный прыжок:

- Юноши через «козла» в длину, высота - 115 см;
- Девушки через «коня» в ширину «прыжок боком».

Лазание по канату:

- Юноши на скорость;
- Девушки – любым изученным способом.

• СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Баскетбол

Основы знаний:

Методика подбора физических упражнений для организации и проведения самостоятельных форм занятий с использованием средств игры в баскетбол.

Двигательные навыки и умения:

- Повороты на месте и в движении;
- Ведение мяча с изменением высоты отскока;
- Передача мяча одной рукой от плеча после ведения;
- Передача мяча на месте с отскоком от пола;
- Бросок в движении после двух шагов;
- Бросок в прыжке с места одной рукой;
- Штрафной бросок;
- Тактические действия:
 - Передвижения защитника при индивидуальных защитных действиях;
 - Вырывание и выбивание мяча;

- Защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча.
- Подвижные игры;
- Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Волейбол

Основы знаний:

- Методика подбора физических упражнений для организации и проведения самостоятельных форм занятий с использование средств игры в волейбол.

Двигательные навыки и умения:

- Передача мяча двумя руками снизу;
- Игра у сетки;
- Прием мяча от нижней прямой подачи;
- Прием нижней подачи в зоне нападения;
- Передача мяча у сетки сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи;
- Многократные приемы мяча двумя руками сверху и снизу;
- Тактические действия:
 - Взаимодействие игроков внутри «линии»;
 - При приеме подач и передач;
 - Командные действия в нападении при второй передачи игрока передней линии.
- Подвижные игры;
- Игра в пионербол с элементами волейбола.

Техника - тактическая подготовка

Развитие двигательных качеств:

Быстрота:

- Бег с максимальной частотой шагов (15-20м);
- Стартовые ускорения;
- Бег по прямой с максимальной скоростью (10-12м);
- Бег змейкой с максимальной скоростью (10-12м).

Ловкость:

- Прыжки по разметкам с различной амплитудой движения;
- Броски мяча в стенку одной рукой, из положения сидя броски в/б мяча или б/б в стенку двумя руками с последующей ловлей после отскока от пола.

Силовые качества:

- Комплексы атлетической гимнастики;
- Разнообразные прыжки, прыжки в полуприседе;
- Упражнения с дополнительными отягощениями;
- Передачи набивного мяча в парах, стоя спиной к партнеру и т.д.

Выносливость: Равномерный бег до 10-12 минут.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

1 четверть

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка	1	5.09	
2.	Кроссовая подготовка	1	7.09	
3.	Кроссовая подготовка	1	12.09	
4.	Кроссовая подготовка Бег на короткие дистанции	1	14.09	
5.	Бег на короткие дистанции Кросс 1000м (Контроль).	1	19.09	
6.	Бег на короткие дистанции	1	21.09	
7.	Бег на короткие дистанции	1	26.09	
8.	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега	1	28.09	
9.	Бег на короткие дистанции (Контроль). Прыжки в длину с разбега	1	3.10	
10.	Прыжки в длину с разбег	1	5.10	
11.	Прыжки в длину с разбега Метание малого мяча	1	10.10	
12.	Прыжки в длину с разбега Метание малого мяча	1	12.10	
13.	Прыжки в длину с разбега (Контроль). Метание малого мяча	1	17.10	
14.	Метание малого мяча	1	19.10	
15.	Метание малого мяча	1	24.10	
16.	Метание малого мяча. (Контроль).	1	26.10	

2четверть

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
17	Инструктаж по ТБ. Упражнения в равновесии	1	7.11	
18	Упражнения в равновесии	1	9.11	
19	Упражнения в равновесии. Лазание и перелезание.	1	14.11	
20	Упражнения в равновесии. (Контроль). Лазание и перелезание.	1	16.11	
21	Лазание и перелезание	1	21.11	
22	Лазание и перелезание (Контроль).	1	23.11	
23	Акробатические упражнения	1	28.11	
24	Акробатические упражнения	1	30.11	
25	Акробатические упражнения. Перекладина.	1	5.12	
26	Акробатические упражнения. Перекладина.	1	7.012	
27	Акробатические упражнения (Контроль). Перекладина.	1	12.12	
28	Опорный прыжок Перекладина.	1	14.12	
29	Опорный прыжок Перекладина. (Контроль).	1	19.12	
30	Опорный прыжок	1	21.12	
31	Опорный прыжок	1	26.12	
32	Опорный прыжок (Контроль).	1	28.12	

3 четверть

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
33	Инструктаж по ТБ. Баскетбол	1	11.01	
34	Баскетбол	1	16.01	
35	Баскетбол	1	18.01	
36	Баскетбол	1	23.01	
37	Баскетбол	1	25.01	
38	Баскетбол (Контроль).	1	30.01	
39	Баскетбол	1	1.02	
40	Баскетбол (Контроль).	1	6.02	
41	Баскетбол	1	8.02	
42	Баскетбол (Контроль).	1	13.02	
43	Волейбол	1	15.02	
44	Волейбол	1	20.02	
45	Волейбол	1	22.02	
46	Волейбол	1	27.02	
47	Волейбол (Контроль).	1	1.03	
48	Волейбол	1	6.03	
49	Волейбол	1	6.03	
50	Волейбол (Контроль).	1	13.03	

51	Волейбол	1	15.03	
52	Волейбол	1	20.03	
53	Волейбол . (Контроль).	1	22.03	

4 четверть

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
54	Инструктаж по ТБ Кроссовая подготовка	1	3.04	
55	Кроссовая подготовка	1	5.04	
56	Кроссовая подготовка Бег на короткие дистанции	1	10.04	
57	Кроссовая подготовка Бег на короткие дистанции	1	12.04	
58	Кроссовая подготовка Бег на короткие дистанции	1	17.04	
59	Бег на короткие дистанции Кроссовая подготовка (Контроль)	1	19.04	
60	Бег на короткие дистанции	1	24.04	
61	Бег на короткие дистанции (Контроль) Прыжки в длину с разбега	1	26.04	
62	Прыжки в длину с разбега	1	26.05	
63	Прыжки в длину с разбега Метание малого мяча	1	3.05	
64	Прыжки в длину с разбега Метание малого мяча	1	8.05	
65	Прыжки в длину с разбега (Контроль) Метание малого мяча	1	10.05	
66	Метание малого мяч	1	15.05	
67	Метание малого мяча	1	17.05	
68	Метание малого мяча (Контроль)	1	22.05	
69	Развитие двигательных качеств	1	24.05	
70	Развитие двигательных качеств		29.05	

