

Уровень образования: основное общее

Срок реализации программы 2019 -2020 учебный год

Планирование составлено на основе: Программы общеобразовательных

Учебник Физическая культура 8-9 классы: для общеобразовательных учреждений./ В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2013.

Рабочую программу составил  Калюшев Р.Т.

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Личностные результаты.

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

Метапредметные УУД:

Регулятивные

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.

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.

Познавательные

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.

Коммуникативные

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.

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.

Предметные результаты.

Обучающийся научится

характеризовать историю развития спорта и олимпийского движения, положительное их влияние на укрепление мира и дружбы между народами;

Обосновывать 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.

Овладеет умениями:

– в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта, бег 60 м на результат: 9,8-8,8с (мальчики), 10,7-9,7с (девочки); в равномерном темпе бегать до 11 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки), бег на результат 2000 м 11,00 - 9,10 мин (мальчики), 12,30-10,40 мин (девочки); прыжок в длину с места на результат: 200-175 см (мальчики), 154-178 см (девочки); челночный бег на результат 6х10: 18,4-16,3с (мальчики), 19,8-17,6с (девочки); выполнять с 7-9 шагов разбега прыжок в высоту, прыжок в высоту на результат: 100-120 см (мальчики), 90-110 см (девочки); прыжок в длину с разбега способом согнув ноги на результат: 4,00-3,20 см (мальчики), 2,603,60 см (девочки);

– в метаниях на дальность: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (4—5 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 10-12 м; метание мяча с 4-5 шагов разбега на результат: 32-42 м (мальчики), 18-27 м (девочки);

– 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); подтягивание в висе на результат: 5-9 раз (мальчики), 13-19 раз (девочки);

– в лыжной подготовке: выполнять движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе, четырёхшажном ходе; движение туловища в одновременном бесшажном ходе на разной скорости передвижения; технику конькового хода; перенос центра тяжести тела на носки, выполнять спуски с гор, торможения «плугом» и поворота переступанием; прохождение дистанции до 4 км; прохождение дистанции 3 км на результат: 20,20-18,00 мин (мальчики), 23,00-20,00 мин (девочки);

– в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

– демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Обучающийся получит возможность:

отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки к сдаче комплекса ГТО;

составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств по подготовке к сдаче комплекса ГТО, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Содержание учебного предмета.

Раздел 1. Что вам надо знать

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.

Психические процессы в обучении двигательным действиям. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Раздел 2. Лёгкая атлетика

Спринтерский бег, эстафетный бег. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Низкий старт Бег с ускорением от 30 до 60 м. Высокий старт. Физическая культура в современном обществе. Скоростной бег. Бег на результат 60 м. Эстафетный бег. Финиширование. Челночный бег. Бег в равномерном темпе. Бег на 1000 метров. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжки в длину 7-9 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на дальность. Бег на средние дистанции. Правила соревнований. Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 30 м. Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. Прыжок в высоту, метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Подведение итогов.

Раздел 3. Базовые виды спорта Баскетбол

ТБ на уроках баскетбола. Передвижение игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Бросок мяча в движении двумя руками сверху. Позиционное нападение с изменением позиций. Позиционное нападение с изменением позиций. Двухсторонняя игра.

Волейбол Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком. Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче. Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево. Передача мяча в парах. Передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками. Тактика игры.

Футбол Инструктаж Т/Б по футболу. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Раздел 4. Гимнастика Висы. Строевые упражнения.

ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъём переворотом в упор, передвижение в висе. Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.

Акробатика.

Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя, без помощи (девочки). ОРУ с предметами. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с

согнутыми ногами. Мост из положения стоя, без помощи. Развитие силовых способностей.

Опорный прыжок

Опорный прыжок, согнув ноги. Прыжок ноги врозь. ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты.

Раздел 5. Лыжная подготовка

ТБ Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. Попеременном двухшажном ходе. Отталкивание рукой в попеременном двухшажном ходе. Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход. Одновременно двухшажный ход. Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном бесшажном ходе. Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Перенос массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок. Техника конькового хода. Спуск в стойке торможения «плугом». Подъем елочкой на склоне 45°. Разведение и сведение задних концов лыж во время спуска со склона и выполнение торможения «плугом». Прохождение дистанции. Контрольное прохождение дистанции 2000м. Подвижные игры на свежем воздухе. Полоса препятствий по лыжной подготовке с разученными элементами по лыжам.

Раздел 6. Кроссовая подготовка.

Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий, ОРУ.

Тематическое планирование по физической культуре, 8 класс

| № урока | Тема раздела, урока | Кол-во часов |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Раздел 1. | <i>Основы знаний</i> | 2 |
| 1-2 | <i>Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. ТБ на</i> | 2 |
| Раздел 2. | <i>Лёгкая атлетика</i> | 14 |
| 3 | <i>Спринтерский бег, эстафетный бег.</i> | 1 |
| 4 | <i>Низкий старт. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Высокий старт.</i> | 1 |
| 5 | <i>-Скоростной бег.</i> | 1 |
| 6 | <i>-Бег на результат 60 м.</i> | 1 |
| 7 | <i>-Эстафетный бег.</i> | 1 |
| 8 | <i>-Финиширование</i> | 1 |
| 9 | <i>-Челночный бег.</i> | 1 |
| 10 | <i>-Бег в равномерном темпе.</i> | 1 |
| 11 | <i>-бег на 1000 м</i> | 1 |
| 12 | <i>-Прыжок в длину способом «согнув ноги»,</i> | 1 |
| 13 | <i>-Прыжки в длину 7-9 шагов.</i> | 1 |
| 14 | <i>-Развитие скоростно-силовых качеств.</i> | 1 |
| 15 | <i>-Метание мяча на дальность.</i> | 1 |
| 16 | <i>- Бег на средние дистанции</i> | 1 |
| Раздел 3. | <i>Спортивные игры Баскетбол</i> | 11 |
| 17 | <i>- ТБ на уроках баскетбола. Передвижение игрока.</i> | 1 |
| 18 | <i>- Повороты с мячом. Остановка прыжком.</i> | 1 |
| 19 | <i>-Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника.</i> | 1 |
| 20 | <i>-Ведение мяча на месте с разной высотой отскока.</i> | 1 |
| 21 | <i>-Бросок мяча в движении двумя руками снизу.</i> | 1 |
| 22 | <i>-Бросок мяча в движении двумя руками снизу.</i> | 1 |

| | | |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------|----|
| 23 | -Бросок мяча в движении двумя руками снизу. <i>Позиционное нападение</i> | 1 |
| 24 | -Бросок мяча в движении двумя руками снизу | 1 |
| 25 | -Позиционное нападение с изменением позиций | 1 |
| 26 | -Позиционное нападение с изменением позиций. | 1 |
| 27 | -Позиционное нападение с изменением позиций. | 1 |
| Раздел 4. | <i>Гимнастика</i> | 21 |
| 28 | -ТБ на уроках гимнастики. <i>Правила страховки во время выполнения</i> | 1 |
| 29 | -Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). | 1 |
| 30 | -Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). | 1 |
| 31 | -Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
| 32 | -Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической | 1 |
| 33 | -Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической | 1 |
| 34 | -Подъём переворотом в упор, передвижение в висе. | 1 |
| 35 | -Опорный прыжок. Опорный прыжок, согнув ноги. | 1 |
| 36 | -Прыжок ноги врозь. | 1 |
| 37 | -ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. | 1 |
| 38 | -Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 39 | -Выполнение опорного прыжка. | 1 |
| 40 | -ОРУ с предметами. Эстафеты. | 1 |
| 41 | -Кувырок вперед в стойку на лопатках. | 1 |
| 42 | -Кувырок назад в полушпагат. | 1 |
| 43 | -Мост из положения стоя, без помощи. | 1 |
| 44 | -Кувырок вперед в стойку на лопатках. | 1 |
| 45 | -Стойка на голове с согнутыми ногами. | 1 |
| 46 | -Мост из положения стоя, без помощи. | 1 |
| 47 | -Развитие силовых способностей. | 1 |
| 48 | -Демонстрация акробатических комбинаций. | 1 |
| Раздел 5. | <i>Лыжная подготовка</i> | 21 |
| 49 | -ТБ Правила поведения на уроках лыжной подготовки. | 1 |
| 50 | -Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 51 | -Попеременный двухшажный ход. Отталкивание руками. | 1 |
| 52 | -Одновременно двухшажный ход. Повтор попеременный двухшажный | 1 |
| 53 | -Одновременно двухшажный ход. | 1 |
| 54 | -Согласование движений рук и ног в одновременном двухшажном ходе. | 1 |
| 55 | -Разгибание рук при окончании отталкивания в одновременном | 1 |
| 56 | -Техника одновременного двухшажного хода на оценку | 1 |
| 57 | -Перенос массы тела на маховую ногу в коньковом ходе без палок. | 1 |
| 58 | -Техника конькового хода. | 1 |
| 59 | -Техника конькового хода. | 1 |
| 60 | -Спуск в стойке торможения «плугом». | 1 |
| 61 | -Спуск в стойке торможения «плугом». | 1 |
| 62 | -Подъем елочкой на склоне 45°. | 1 |
| 63 | -Подъем елочкой на склоне 45°. | 1 |
| 64 | -Разведение и сведение задних кончиков лыж во время спуска со склона и | 1 |
| 65 | -Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 66 | -Контрольное прохождение дистанции 1 км. | 1 |
| 67 | -Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 |
| 68 | -Полоса препятствий по лыжной подготовке с разученными | 1 |

| | | |
|-----------|-------------------------------------------------------------------|----|
| 69 | -Полоса препятствий по лыжной подготовке с разученными | 1 |
| Раздел 3. | Спортивные игры Волейбол | 15 |
| 70 | -Инструктаж Т/Б по волейболу ОРУ Специальные беговые | 1 |
| 71 | -Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в | 1 |
| 72 | -Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в | 1 |
| 73 | -Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в | 1 |
| 74 | -Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного | 1 |
| 75 | -Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного | 1 |
| 76 | -Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |
| 77 | -Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |
| 78 | -Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя | 1 |
| 79 | -Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и | 1 |
| 80 | -Передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и | 1 |
| 81 | -Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево. | 1 |
| 82 | -Передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу | 1 |
| 83 | -Тактика игры. Двух сторонняя игра. | 1 |
| 84 | -Тактика игры. Двух сторонняя игра. | 1 |
| Раздел 6. | Кроссовая подготовка | 9 |
| 85-93 | -Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. | 9 |
| Раздел 2. | Лёгкая атлетика | 12 |
| 94 | -Правила соревнований. Инструктаж по ТБ | 1 |
| 95 | - Спринтерский бег, эстафетный бег. Высокий старт 30 м. | 1 |
| 96 | - Бег по дистанции 60 м. Финиширование. | 1 |
| 97 | - Бег по дистанции 60 м. Финиширование. | 1 |
| 98 | - ОРУ Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 99 | - ОРУ Челночный бег 3х10. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 100 | - Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 101 | - Прыжок в высоту, метание малого мяча. | 1 |
| 102 | - Прыжок в высоту, метание малого мяча. | 1 |
| 103 | - Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 104 | - Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 105 | - Правила соревнований. Подведение итогов. | 1 |

**ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ
В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

| Дата внесения изменений, дополнений | Содержание | Подпись |
|-------------------------------------|------------|---------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

[illegible]