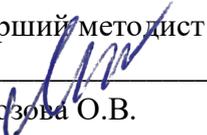


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -
отделение Балаганская школа – детский сад**

РАССМОТРЕНО
на заседании экспертной
группы МО учителей
физической культуры и ОБЖ
протокол от
«25» августа 2020 г № 1

СОГЛАСОВАНО
старший методист

Морозова О.В.
28 августа 2020г

УТВЕРЖДЕНО
приказ МАОУ "Викуловская
СОШ №2"
от «31» августа 2020г
№ 78/1-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
название предмета
класс 8

учителя Булатова Николая Владимировича

на 2020 - 2021 учебный год

\

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -
отделение Балаганская школа – детский сад**

Аннотация

**к рабочей программе по физической культуре, 8 класс
учителя Булатова Николая Владимировича
на 2020/2021 учебный год**

Рабочая программа по физической культуре для _8_ класса составлена на основе:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897;
3. Примерная Основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол 08.04.2015 №1/15);
4. Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ "Викуловская СОШ № 2", утверждённая приказом от 15.06.2016 № 90/10 - ОД;
5. Авторская программа: В. И. Лях, А. А. Зданевич. Примерная программа по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы, Просвещение, 2010г
6. Учебный план основного общего образования МАОУ «Викуловская СОШ №2» -отделение Балаганская школа- детский сад на 2020_/2021__ учебный год, утверждённый приказом от 31.08.2020 № 78/1- ОД.
7. Годовой календарный учебный график МАОУ «Викуловская СОШ №2»- отделение Балаганская школа - детский сад на 2020_/2021__ учебный год, утверждённый приказом от 31.08.2020 № 78/1- ОД.

В учебном плане основного общего образования МАОУ «Викуловская СОШ №2» на изучение физической культуры в 8 классе отводится 2 часа в неделю, всего 68 часа в год и 1 час внеурочной деятельности, всего 34 часа.

Содержание рабочей программы полностью соответствует авторской. В начале учебного года на уроках отводится время на организацию стартового контроля уровня физической подготовленности, с целью оценки степени готовности каждого ученика и класса в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления состояния физической подготовленности. Также планируется урок для организации промежуточной аттестации (контроля уровня физической подготовленности) по предмету за курс 8 класса в конце учебного года.

Рабочая программа имеет целью - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В рамках междисциплинарной интеграции запланированного проведения интегрированных уроков

Интегрированные учебные занятия

№ урока	Планируемые сроки проведения	Темы интегрированного учебного занятия	Интегрируемые предметы, темы
28	5 ноября	Пожарная безопасность,	ОБЖ

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Для реализации рабочей программы используются:

1. Лях В.И. Физическая культура 8-9 класс, Просвещение, 2015

Планируемые результаты

- основы истории развития физической культуры в России
- 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.

* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения, и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и укрепления здоровья;

* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

* правила личной гигиены, профилактика 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;

* 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

* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 метров с высокого старта с опорой на руку, сек	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 метров, сек.	12	-
	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз.	-	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км.	8мин 50 сек	10мин 20 сек
	Передвижение на лыжах 2 км.	16 мин30 сек	21мин 00 сек
К координации	Последовательное выполнение пяти кувыркков, с.	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 40 м из положения низкого старта, в равномерном темпе бегать до 12 минут (мальчики) и до 10 минут (девочки); после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч 150г с места т с 4-5 бросковых шагов разбега, метать малый мяч 150г с места и с трех шагов разбега в вертикальную цель 1 на 1 с расстояний 6 м (девочки) и 8 м (мальчики)

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, в стойку на лопатках, мост

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам)

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом индивидуальных возможностей учащихся

Способы физкультурно – оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости, соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнения

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий личную гигиену, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической подготовленности обучающихся (8класс)

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (сек.)	14	5,8	5,5–5,1	4,7	6,1	5,9–5,4	4,9
		15	5,5	5,3–4,9	4,5	6,0	5,8–5,3	4,9
2	Челночный бег 3 по 10 м (сек.)	14	9,	8,7–8,3	8,0	9,9	9,4–9,0	8,6
		15	8,6	8,4–8,0	7,7	9,7	9,3–8,8	8,5
3	Прыжок в длину с места (см)	14	160 175	180–195	210	145	160–180	200
		15		190–205	220	155	165–185	205
4	6 минутный бег (м)	14	1050	200–1300	1450	850	1000–1150	1250
		15	1100	1250–1350	1500	900	1050–1200	1300
5	Наклон вперед из положения сидя, см	14	3 4	7-9	11 12	7	12-14	20
		15		8-10		7	12-14	20

6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), кол-во раз	14	2	6-7	9			
		15	3	7-8	10	5	13-15	17
						5	12-13	16

Содержание учебного предмета.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм

В начале и конце учебного года учащиеся сдают 6 контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов и заносятся в классный журнал. Итоговая аттестация производится на основании семестровых оценок.

Распределение учебного предмета на прохождение базовой части программного материала составлено в соответствии с программой. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Министерства образования науки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня изучение программного материала в разделах спортивных игр.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработка привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимся организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи, содействовать формированию адекватной оценки физических возможностей подростка и мотивов самосовершенствования

Одна из главнейших задач уроков - обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения, двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетаний этих способностей.

Учебно – тематическое планирование

Основы знаний о физической культуре: 1 час

Физическая культура и олимпийское движение

Физические качества

Подготовка к трудовой и военной деятельности средствами физической культуры-

Способы физической культуры: 3 часа

Тестирование физической работоспособности-1,5
 Оказание доврачебной помощи-0,5
 Приемы массажа- 1
 Физическое совершенствование:
 ОФП-1
 Гимнастика-8
 Спортивные игры-31
 Кроссовая подготовка-7
 Легкая атлетика-21

Тематическое планирование

№ урока	Дата	Тема урока
		Основы знаний
1.	02.09.21	Инструктаж по охране труда.
		Легкая атлетика
2 - 3	07.09.20 08.09.20	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных створевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).
4 - 5	09.09.20 14.09.20	Низкий старт. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.
6 - 7	15.09.20 16.09.20	Финальное усилие. Эстафетный бег. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
8	21.09.20	Эстафетный бег. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
9.	22.09.20	Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.
10.	23.09.20	Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.
11	28.09.20	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность
12.	29.09.20	Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
13	30.09.20	Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.

14	05.10.20	Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед
15.	06.10.20	Прыжок в длину с разбега. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.
16.	07.10.20	Прыжок в длину с разбега. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.
17	12.10.20	Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат
18	13.10.20	Длительный бег Развитие выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.
19- 20	14.10.20 19.10.20	Развитие силовой выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 х (200+100); 1 – 2 х (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.
21- 22	20.10.20 21.10.20	Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.
23 -24	09.11.20 10.11.20	Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.
25	11.11.20	Переменный бег. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут
26	16.11.20	Гладкий бег. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.
27	17.11.20	Кроссовая подготовка. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.
Баскетбол		
28 -29	18.11.20 23.11.20	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Инструктаж ТБ
30 -31	24.11.20 25.11.20	Ловля и передача мяча.
32-33	30.11.20 01.12.20	Ведение мяча
34- 35	02.12.20	Бросок мяча

	07.12.20	
36-37	08.12.20 09.12.20	Бросок мяча в движении.
38-39	14.12.20 15.12.20	Штрафной бросок.
40 -41	16.12.20 21.12.20	Техника защитных действий.
42-43	22.12.20 23.12.20	Развитие кондиционных и координационных способностей.
44	11.01.21	Зонная система защиты.
45	12.01.21	Развитие кондиционных и координационных способностей.
46 -47	13.01.21 18.01.21	Штрафной бросок.
48-49	19.01.21 20.01.21	Техника защитных действий. Бросок мяча в движении.
50-51	25.01.21 26.01.21	Основы знаний. Развитие двигательных качеств.
Гимнастика		
52 -53	27.01.21 01.02.21	Акробатические упражнения
54-55	02.02.21 03.03.21	Развитие гибкости
56-57	08.02.21 09.02.21	Упражнения в висе
58	10.02.21	Развитие силовых способностей
59-60	15.02.21 16.02.21	Развитие координационных способностей
61- 62	17.02.21 22.02.21	Развитие скоростно-силовых способностей.
Волейбол		
63 -64	24.02.21 01.03.21	Стойки и передвижения, повороты, остановки.
65 -66	02.03.21 03.03.21	Прием и передача мяча.
67 -68	09.03.21 10.03.21	Прием мяча после подачи
69-70	15.03.21 16.03.21	Подача мяча.
71 -72	17.03.21 29.03.21	Нападающий удар.
73 -74	30.03.21 31.03.21	Техника защитных действий.
75 -76	05.04.21 06.04.21	Тактика игры.
77 -78	07.04.21 12.04.21	Тактика игры.
79 -80	13.04.21 14.04.21	Развитие выносливости.
81-82	19.04.21 19.04.21	Техника защитных действий.

83	21.04.21	Тактика игры
84 -85	26.04.21 27.04.21	Прием и передача мяча.
86	28.04.21	Техника защитных действий.
Легкая атлетика		
87 -88	03.05.21 04.05.21	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Инструктаж ТБ
89 -90	05.05.21	Низкий старт.
91 -92	10.05.21	Финальное усилие. Эстафетный бег
93	11.05.21	ГТО. Развитие выносливости
94	12.05.21	ГТО. Развитие скоростной выносливости
Кроссовая подготовка		
95-96	17.05.21	ГТО. Развитие скоростно-силовых качеств.
97	18.05.21	ГТО. Преодоление горизонтальных препятствий
98	18.05.21	ГТО. Преодоление горизонтальных препятствий
99	19.05.21	Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей.
100	24.05.21	Развитие силовых и координационных способностей.
101	25.05.21	Промежуточная аттестация (итоговый контроль уровня физической подготовленности)
102	26.05.21	Анализ промежуточной аттестации (итогового контроля уровня физической подготовленности)
	Итого	102ч