

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа поселка Борское  
Гвардейского городского округа»

Рассмотрено на заседании  
МО учителей *сетевых классов* -МС  
*методических секций*  
протокол № 5

от 22 июня 2018 г

Руководитель МО

*Крылова Л.В.*

Утверждена на заседании

Протокол № 5

от 26 июня 2018 г

Председатель МС  
Охрименко В.В.

*Охр*

Разрешена к применению  
приказом директора школы

Приказ № 49  
от 29 июня 2018 г

Директор школы  
Литвинчук Т.Н.



Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
в 8 классе на 2018-2019 учебный год

Разработчик  
Подскальнюк Ф.П., учитель физической  
культуры

пос. Борское  
2018 год

## **I. Планируемые результаты**

### **Метапредметные:**

#### ***Личностные универсальные учебные действия.***

- , учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
- — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

#### ***Регулятивные универсальные учебные действия.***

- — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- — обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- — видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

#### ***Познавательные универсальные учебные действия:***

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

#### ***Коммуникативные универсальные учебные действия:***

- — управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Предметные (Требования к уровню подготовки обучающихся)**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны

#### **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

### **Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном 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».

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех 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 акробатическую комбинацию из восьми элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**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 региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила 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.

### **Уровень физической подготовленности учащихся 14 лет**

№ п. п.	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Низкий (м.)	Средний (м.)	Высокий (м.)	Низкий (Д)	Средний (Д)	Высокий (д)
1.	Скоростные	Бег 30м	14	5.8	5.2	4.7	6.1	5.7	4.9
2.	Координационные	Челночный бег	14 15	9.0 8.6	8.5 8.2	8.0 7.7	9.9 9.7	9.2 9.0	8.6 8.5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	14	160	185	210	145	175	200
4.	Выносливость	Кросс	14	4.40	4.25	4.10	5.00	4.45	4.30

		1000м Плавание произвольным стилем 25 м							
5.	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	14	3	8	11	7	12	20
6.	Силовые	Подтягивание М- из виса Д- из виса лёжа	14	2	5	8	5	12	17

## II Содержательный раздел

### 2.1 Содержание учебного предмета

состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной).

*Базовый* компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры.

*Вариативная* (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью введения в программу материала по кроссовой подготовке, т. к. Калининградская область считается бесснежным районом.

*Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.*

#### Основы знаний.

1. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений, страховка товарища во время выполнения упражнений.
2. Вред алкоголя, никотина и других наркотических веществ.
3. Первая помощь при травмах.
4. Основы здорового образа жизни.

#### Спортивные игры.

##### Баскетбол.

#### Совершенствование.

Стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд.

Остановка двумя шагами и прыжком.

Повороты без мяча и с мячом.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением

Перехват мяча.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактика свободного нападения.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.

Нападение быстрым прорывом (1:0).

Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»

Игра по упрощённым правилам баскетбола.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

### **Волейбол.**

Стойки игрока.

Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.

Ходьба, бег и выполнение заданий.

Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Игра по упрощённым правилам.

Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Верхняя прямая подача мяча.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

### **Гимнастика**

Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.

*Опорный прыжок* - мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см)  
девочки: прыжок боком с поворотом на 90\* (конь в ширину, высота 110)

Акробатика: мальчики—кувырок назад в упор стоя ноги врозь, кувырок вперёд и назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках.

девочки--- мост и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперёд и назад.

ОРУ: без предметов и с предметами, упражнения со скакалками, на гимнастической стенке, с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

### **Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка.**

Низкий старт. Бег с ускорением от 70 до 80м. Скоростной бег до 70м. бег на результат 100м. Бег на 1000м.

Прыжки в длину с разбега.

Метание мяча на дальность полёта.

Кроссовый бег до 15 мин. Кросс 1000м. Кросс 2000м – девушки, 3000 м - юноши.

Упражнения для развития основных двигательных качеств.

### **Программный материал по плаванию**

Специальные плавательные упражнения для изучения способов плавания.

Старты. Повороты.

Ныряние ногами и головой.

Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2 -6 раз; 100-150м по 3-4 раза.

Проплывание до 400м.

Игры и развлечения на воде.

### **III Тематическое планирование**

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Лёгкая атлетика	10			10
Кроссовая подготовка	10			10
Спортивные игры		17	19	
Гимнастика			8	
Внутрипредметный модуль : (21ч)				
« Будь готов к ГТО»	3		2	4
Плавание	3	6	3	
	26	23	32	24