

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ  
«ЛИЦЕЙ №57»

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
МБУ лицея №57  
Протокол №1 от 29.08.2013

В редакции решений  
Педагогического совета  
МБУ «Лицей №57»  
Протокол №9 от 30.05.2016

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора  
МБУ «Лицей №57»  
от «01» 06 2016 г. № 394/1



Л.А.Козырева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**предмета «Физическая культура»**  
**для 8 класса**

Составители:

Шлюпкина Т.А., учитель физической культуры

Варфоломеев Г.В., учитель физической культуры

Тольятти  
2016

## **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе**

Программа предмета «Физическая культура» для 8 класса составлена в соответствии с требованиями к результатам основного общего образования, утвержденными ФГОС ООО (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. № 1897), с учетом примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (Протокол заседания от 8 апреля 2015г. № 1/15) и Программы «Физическая культура, 5-9 кл.», Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение, 2011г.

Рабочая программа для 8 классов определяет часть учебного предмета, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчета трех часов в неделю, всего 102 часа. Программа включает в себя разделы: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры (волейбол, баскетбол) Рабочая программа для 8 классов предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Рабочая программа для 8 классов регламентирует объем содержания образования. Рабочая программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные 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.

Целью школьного физического воспитания в 8 классах является 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в 8 классах направлен на решение следующих **задач**:

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- 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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- 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;

- 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;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- 
- Рабочая программа обеспечивает достижение следующих результатов изучения физической культуры в 8 классе:

### **Личностные результаты:**

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей
- 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 учетом 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;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного 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» в 8 классе. 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.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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 ее 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 учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Предметные результаты**

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 учетом 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 легких 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в также разных областях культуры. в области познавательной культуры, в области нравственной культуры, в области трудовой культуры, в области эстетической культуры.

### **Восьмиклассник научится**

#### **владеть умениями:**

- 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 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 четырех 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 и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех 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); 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;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по

легкоатлетическому четырехборью: бег 100 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 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.

- 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.

## **II. Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе.**

### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.  
 Проведение банных процедур.  
 Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

Рабочая программа рассчитана на 102 часов, 3 часов в неделю, 34 учебных недели.

При организации образовательной деятельности будет обеспечена последовательность изучения учебного материала: новые знания опираются на недавно пройденный материал; обеспечено поэтапное раскрытие тем с последующей их реализацией.

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов
1	Легкая атлетика	24
2	Спортивные игры: Волейбол баскетбол	38 20 18
3	Гимнастика	16
4	Лыжная подготовка	18
5	ОФП с элементами силовых упражнений	3
6	Тестирование	3
		102

### **Поурочное планирование**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов
<b>Легкая атлетика (12 ч)</b>		
1-2	Инструктаж по ТБ. Разучивание техники низкого старта. Бег 30	2

	м., 60 м.	
3-4	Совершенствование бега на короткие дистанции. Бег 60 м, 100 м.	2
5-6	Разучивание техники метания мяча 150гр. на дальность с разбега и прыжков в длину с места и разбега.	2
7-8	Совершенствование техники метания мяча 150гр. на дальность с разбега и прыжков в длину с места и разбега.	2
9-10	Разучивание техники и тактики эстафетного бега, и бега на средние (500м) и длинные дистанции (2000м)	2
11-12	Совершенствование техники и тактики эстафетного бега, и бега на средние (500м) и длинные дистанции (2000м)	2
<b>Спортивные игры (16 ч)</b>		
13	<b>Волейбол.</b> Инструктаж по ТБ. Разучивание стойки игрока, его перемещений, остановок, прыжков.	1
14-15	Разучивание техники приема и передачи мяча снизу и сверху.	2
16-17	Разучивание техники подачи мяча, блокирования.	2
18-20	Совершенствование техники приема, передачи, подачи мяча и использования изученных элементов в игре.	3
21	<b>Баскетбол.</b> Инструктаж по ТБ. Разучивание стойки игрока, его перемещений, остановок, прыжков.	1
22-23	Разучивание техники передач мяча на месте и в движении в парах.	2
24-25	Разучивание техники ведения мяча и бросков по кольцу с места, после ведения. Штрафной бросок.	2
26-28	Совершенствование техники ведения, передач, бросков мяча и использования изученных элементов в игре.	3
<b>Гимнастика (2 ч)</b>		
29-30	Инструктаж по ТБ. Разучивание строевых приемов и перестроений на месте и в движении Обще- Развивающие Упражнения с предметами.	2
<b>Тестирование (1 ч)</b>		
31	Проверочная работа по итогам 1 триместра	1
<b>Гимнастика (14 ч)</b>		
32-33	Разучивание техники опорного прыжка через козла	2
34	Совершенствование техники опорного прыжка через козла	1
35-36	Разучивание техники акробатических элементов (кувырки вперед, назад, перекаты, стойка на лопатках, на голове)	2
37-38	Совершенствование техники акробатической комбинации из ранее изученных элементов.	2
39-40	Разучивание техники упражнения на бревне (у девочек); на перекладине (у юношей)	2
41-42	Совершенствование техники упражнения на бревне (у девочек); на перекладине (у юношей)	2
43	Разучивание техники лазания по канату.	1
44-45	Совершенствование гимнастических навыков. Преодоление полосы препятствий из ранее изученных элементов.	2
<b>Лыжная подготовка (18 ч)</b>		
46	Инструктаж по ТБ. Первая помощь при обморожениях.	1
47-48	Разучивание техники одновременного бесшажного хода и одновременного одношажного хода.	2
49	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода и одновременного одношажного хода	1

50-51	Разучивание техники попеременного бесшажного и попеременного двухшажного хода	2
52	Совершенствование техники попеременного бесшажного и попеременного двухшажного хода	1
53-54	Разучивание техники прохождения подъемов (елочкой), спусков (низкая стойка), торможения (упором или плугом).	2
55	Совершенствование техники прохождения подъемов (елочкой), спусков (низкая стойка), торможения (упором или плугом).	1
56-58	Разучивание техники полуконькового хода, прохождения поворотов и разворотов.	3
59	Совершенствование техники полуконькового хода, прохождения поворотов и разворотов.	1
60-63	Совершенствование изученных лыжных ходов и навыков при прохождении дистанции. Лыжные эстафеты.	4
<b>Спортивные игры (12 ч)</b>		
64	<b>Волейбол.</b> Инструктаж по ТБ. Разучивание стойки игрока, его перемещений, остановок, прыжков.	1
65-66	Разучивание техники приема и передачи мяча снизу и сверху.	2
67-68	Разучивание техники подачи мяча, блокирования.	2
69-71	Разучивание техники приема, передачи, подачи мяча и использования изученных элементов в игре.	3
72	Разучивание техники приема мяча после подачи в зону 3	1
73	Совершенствование техники приема мяча после подачи в зону 3	1
74-75	Совершенствование тактики игры, изученных навыков и элементов и применение их в игре.	2
<b>Тестирование (1 ч)</b>		
76	Проверочная работа по итогам 2 триместра	1
<b>Спортивные игры (10 ч)</b>		
77	<b>Баскетбол.</b> Инструктаж по ТБ. Разучивание стойки игрока, его перемещений, остановок, прыжков.	1
78-79	Разучивание техники передач мяча на месте и в движении в парах.	2
80-81	Разучивание техники ведения мяча и бросков по кольцу с места, после ведения. Штрафной бросок.	2
82-83	Совершенствование техники ведения, передач, бросков мяча и использования изученных элементов в игре.	2
84-85	Разучивание техники обманных движений (финтов), тактики игры в защите и нападении	2
86	Совершенствование техники обманных движений (финтов), тактики игры в защите и нападении	1
<b>ОФП с элементами силовых упражнений (3 ч)</b>		
87-89	Разучивание силовых упражнений на различные группы мышц при работе по станциям, с отягощениями (гантели)	3
<b>Легкая атлетика (8 ч)</b>		
90-91	Инструктаж по ТБ. Разучивание техники низкого старта. Бег 30 м., 60 м.	2
92-93	Совершенствование бега на короткие дистанции. Бег 60 м, 100 м.	2
94-95	Разучивание техники метания мяча 150гр. на дальность с разбега и прыжков в длину с места и разбега.	2
96-97	Совершенствование техники метания мяча 150гр. на дальность с разбега и прыжков в длину с места и разбега.	2

<b>Тестирование (1 ч)</b>		
98	Итоговая контрольная работа	1
<b>Легкая атлетика (4 ч)</b>		
99-100	Разучивание техники и тактики эстафетного бега, и бега на средние (500м) и длинные дистанции (2000м)	2
101-102	Совершенствование техники и тактики эстафетного бега, и бега на средние (500м) и длинные дистанции (2000м)	2