

# **Рабочая программа «Физическая культура» для обучающихся 8 класса**

(Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного стандарта основного общего образования, программы общеобразовательных учреждений Физическая культура. Основная школа, 5-11 классы. М. Просвещение 2008г., под общей редакцией А.П. Матвеева.)

Количество часов:

в год – 102 ч.;

в неделю – 3 ч.

Разработчик:  
учитель физической культуры  
В.Ю. Пидопригора

2016

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования. Наиболее полное достижение этой цели связывается с введением в школах Российской Федерации профильного обучения, которое призвано обеспечить преемственность общеобразовательных программ и программ профессионального образования.

*Предметом* общего образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность. Ее направленность и содержание связаны с совершенствованием физической природы человека, укреплением его здоровья и повышением функциональных возможностей организма. В процессе освоения предмета «физическая культура» учащийся формируется как целостная личность, развивает свои физические, психические и нравственные качества, приобретает знания, навыки и умения из соответствующих областей науки и практики. Это позволяет рассматривать предмет «физическая культура» как основу профильного обучения старшеклассников и тем самым обеспечивать более качественную их подготовку для будущего **профессионального образования:**

— *педагогического* (по специальностям учитель, тренер, методист, инструктор);

— *военного* (по специальностям, требующим крепкого здоровья, повышенного уровня физической и технической подготовленности);

— *медицинского* (по специальностям, требующим знаний анатомии и физиологии человека, оздоровительной и лечебной физической культуры).

Ориентируясь на профильное обучение, программа нацеливает образовательный процесс в школе на более полную и качественную подготовку старшеклассников к поступлению в профессиональные учебные заведения на соответствующие специальности.

*Цель и задачи профильного обучения физической культуре.* Общей **целью** образования в области физической культуры в школе является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим программа ориентируется на решение следующих **задач:**

— развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;

— воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребностей в его укреплении и длительном сохранении;

— овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;

— освоение знаний о физической культуре, ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;

— формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

*Структура и содержание программы.* Программа состоит из трех частей: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивная деятельность с элементами прикладной физической подготовки», «Введение в профессиональную деятельность», а также включает Требования к уровню подготовки выпускников школы. В программе приводится практический материал, разработанный в соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре для профильного уровня и Примерной программой по физической культуре (профильный уровень).

Материал первых двух частей делится на три раздела: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности»<sup>1</sup>, «Физическое совершенствование». Третья часть представлена разделами «Знания о физической культуре» и «Практико-ориентированная подготовка».

Содержание первой части **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентировано на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения; на формирование потребности школьников в регулярных занятиях физической культурой и интереса к ним, в творческом использовании учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, в самостоятельной физической подготовке, соотносящейся с укреплением здоровья.

В разделе *«Знания о физической культуре»* приводятся сведения о роли физической культуры в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же даются характеристики основных оздоровительных систем физической культуры, сведения о средствах и формах восстановления организма.

В разделе *«Способы самостоятельной деятельности»* раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного

здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок во время самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.

Раздел *«Физическое совершенствование»* представлен учебным материалом, ориентированным на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма. Содержание этого раздела включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии своих физических кондиций, формировании индивидуального типа телосложения и культуры движений, а также комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры, связанных с профилактикой заболеваний и непосредственной реабилитацией (активным восстановлением) после них.

Содержание второй части **«Спортивная деятельность с элементами прикладной физической подготовки»** соотносится с интересами учащихся, с их потребностью регулярно заниматься спортом. Здесь учебный материал направлен на обеспечение оптимального уровня физической и технической подготовленности учащихся в избранном виде спорта.

В разделе *«Знания о физической культуре»* даются представления о самостоятельной подготовке учащихся к соревновательной деятельности, раскрываются понятия «тренировочное занятие», «тренировочный процесс», «спортивная форма». Кроме этого, приводятся общие сведения о прикладной физической подготовке, ее связи со спортивной деятельностью.

В разделе *«Способы самостоятельной деятельности»* представлены умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

В разделе *«Спортивное совершенствование»* содержится материал, ориентированный на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых (избранных) видов спорта, а также упражнения и комплексы, нацеленные на прикладную физическую подготовку учащихся. Отличительной особенностью этого раздела является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения исходя из интересов большинства учащихся, имеющих в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также популярности и массовости этого вида спорта в конкретном регионе.

В этом же разделе дается материал по прикладной физической подготовке, который основывается на содержании начальной (допризывной) военной подготовки.

Третья часть программы **«Введение в профессиональную деятельность»** ориентирует образовательный процесс на развитие интереса учащихся к деятельности специалиста в области физической культуры, к профессиям, требующим коммуникативных способностей, культуры взаимодействия и межличностного общения.

В разделе *«Знания о физической культуре»* приводятся сведения об областях знаний, лежащих в основе физической культуры, видах и формах педагогической деятельности специалиста физической культуры, а также дается краткая характеристика особенностей педагогического процесса в общеобразовательных учреждениях. Кроме этого, в рамках требований к абитуриентам, поступающим в профессиональные образовательные учреждения физкультурного профиля, раскрываются основные понятия педагогики физической культуры и некоторые ее методические аспекты.

В разделе *«Практико-ориентированная подготовка»* даются перечень отдельных педагогических умений по самостоятельной организации и проведению старшеклассниками занятий физическими упражнениями с учащимися начальной школы, а также элементы педагогической деятельности в условиях организованных форм занятий физической культурой в школе.

В **Требованиях к уровню подготовки выпускников школы** сформулированы практические результаты освоения старшеклассниками содержания программы, которые соответствуют Государственному стандарту. Требования направлены на реализацию личностно ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать».

Требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном, результирующем выражении. Использование такого подхода в учебной программе является оправданным, поскольку позволяет на протяжении всего периода обучения в средней (полной) общеобразовательной школе осуществлять объективное оценивание успеваемости учащихся на основе их реальных достижений по годам обучения, с учетом индивидуальных особенностей и способностей.

Кроме этого, программа предусматривает *формирование у старшеклассников практических умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.*

*В познавательной деятельности:*

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов;

*в информационно-коммуникативной деятельности:*

- поиск нужной информации по заданной теме;

— умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;  
— владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога;

*в рефлексивной деятельности:*

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

*Формы организации и планирования образовательного процесса.* На профильном уровне образования, так же как и на базовом уровне, уроки физической культуры подразделяются на три относительно самостоятельных типа: *с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью.* Уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как по типу комплексных уроков, т. е. с решением нескольких педагогических задач, так и по типу целевых уроков, т. е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.

В средней (полной) школе на профильном уровне урочные формы учебных занятий физической культурой приобретают статус самостоятельных, так как учащимся предоставляется определенная самостоятельность в планировании и структурировании занятий, выборе состава упражнений и дозировки нагрузки, контроле за функциональным состоянием организма и результативностью тренировочного процесса. Роль учителя здесь сводится в большей степени к проведению консультаций по коррекции разрабатываемых учащимися индивидуальных методик, помощи в организации самостоятельных занятий, включая и занятия дома.

При таком подходе к организации учебного процесса, наряду с вышеназванными, традиционными типами уроков, выделяются так называемые *практико-ориентированные уроки (занятия)*, которые по своей сути носят методический характер. На этих уроках учащиеся совместно с учителем разрабатывают индивидуальные учебные задания, составляют планы-конспекты, оценивают свою результативность в освоении двигательных действий и развитии физических качеств.

В процессе разработки документов планирования рекомендуется уроки образовательно-тренировочной направленности сдвигать и ставить в недельном расписании последними. Такой подход позволяет, с одной стороны, соблюсти принципы спортивной тренировки (принцип цикличности нагрузки), а с другой — развести тренировочный процесс по избранному виду спорта и общеобразовательный процесс по физической культуре. Вместе с тем на одном общеобразовательном уроке можно объединять темы занятий из разных разделов программы. Например, на уроках образовательно-познавательной направленности можно давать темы из разделов «Знания о физической культуре» и

«Способы самостоятельной деятельности», а на уроках образовательно-обучающей направленности осваивать физические упражнения и способы массажа.

*Место предмета физической культуры в учебном плане.* Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 280 часов для обязательного изучения предмета «физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования на профильном уровне из расчета 4 часа в неделю в X и XI классах. Из этого общего объема часов в учебной программе выделяется 28 часов (14 часов в X классе и 14 часов в XI классе), предназначенных учителям физической культуры для реализации собственных авторских подходов в дополнительном насыщении учебного материала программы, использования разнообразных форм организации учебного процесса, внедрения современных методов обучения и педагогических технологий.

### Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ урока	Дата	Что изучено на уроке	Планируемый результат	Домашнее задание
---------	------	----------------------	-----------------------	------------------

#### Знания о физической культуре (5 часов).

1		Физическая культура и спорт в современном обществе. Инструктаж по технике безопасности.	Знания техники безопасности. Знания о физической культуре.	Учить и знать историю физической культуры
2		Основные направления развития физической культуры в обществе.		Учить и знать историю физической культуры
3		Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом.		

4		Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями.		
5		Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий.		Разучить комплекс восстановительных процедур.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности (8 часов).**

6		Организация и проведение занятий физической культуры.		
7		Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил..		Учить требования соблюдения безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий.
8		Сдача требований безопасности и гигиенических требований при подготовке мест занятий.		
9		Составление плана самостоятельных занятий спортивной подготовкой.		
10		Последовательное выполнение всех частей занятий спортивной подготовкой с соответствующим содержанием (согласно плану занятий).		
11		Проведение восстановительных процедур во время занятий и после их окончания.		

12		Индивидуальное проведение восстановительных процедур.		
13		Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения.		

### Физическое совершенствование (89 часов)

14		Гигиенические требования к занимающимся спортом.	Знания о гигиене.	
15		Правильный режим дня для спортсмена.	Знать правильное питание спортсмена.	Подготовить доклады о вредных привычках. Как они вредят организму.
16		Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	Разучить комплекс упражнений для правильной осанки	Самостоятельно разработать комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
17		Индивидуальное проведение комплексов упражнений для формирования правильной осанки.	Умение правильно и последовательно выполнять выученный комплекс.	
18		Президентские тесты. О.Ф.П.		
19		Комплексы дыхательной гимнастики.	Умение правильно и последовательно выполнять выученный комплекс.	Самостоятельно разработать комплекс упражнений дыхательной гимнастики.

20		Индивидуальное проведение комплекса упражнений для дыхательной гимнастики.	Умение правильно и последовательно выполнять выученный комплекс.	
21		Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.	Умение правильно и последовательно выполнять выученный комплекс.	Самостоятельно разработать комплекс упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры.
22		Индивидуальное проведение комплексов упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры	Умение правильно и последовательно выполнять выученный комплекс.	
23		Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры.	Умение правильно и последовательно выполнять выученный комплекс.	
24		Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Правила техники безопасности.	Овладеть правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	
25		Гимнастика. Освоение акробатического элемента: Освоение передвижения по гимнастическому бревну.	Уметь: выполнять акробатические элементы; общеразвивающие упражнения с мячом.	Отжимание в упоре лежа. 30 раз по 2 подхода.

26		Совершенствование акробатического элемента: Освоение передвижения по гимнастическому бревну. Упражнения общей физической подготовки.	Уметь: выполнять акробатические элементы; элементы на гимнастическом бревне.	Поднимание туловища. 50 раз по 2 подхода.
27		Выполнение на оценку длинный кувырок вперед с разбега. Совершенствование передвижения по гимнастическому бревну.	Уметь выполнять элементы на гимнастическом бревне.	Приседы. 30 раз по 3 подхода.
28		Освоение акробатического элемента. Упражнения общей физической подготовки.	Уметь: выполнять акробатические элементы.	Самостоятельно составить упражнения с мячом.
29		Совершенствование акробатического элемента. Общеразвивающие упражнения с мячом.	Уметь: выполнять акробатические элементы; упражнения на брусьях.	Отжимание в упоре лежа. 30 раз по 2 подхода.
30		Освоение упражнения на перекладине. Освоение упражнения на брусьях. Упражнения общей физической подготовки.	Уметь: выполнять упражнения на перекладине; упражнения на брусьях.	Прыжки на месте попеременно менять ноги. 20 раз по 4 подхода.
31		Совершенствование упражнения на перекладине. Совершенствование упражнения на брусьях. Упражнения общей физической подготовки.	Уметь: выполнять упражнения на перекладине; упражнения на брусьях.	Бег на месте 5 мин.
32		Совершенствование упражнения на перекладине. Выполнение на оценку упражнения на брусьях.	Уметь: выполнять упражнения на перекладине.	Приседы. 20 раз по 3 подхода.

33		Выполнение на оценку упражнения на перекладине. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений.	Уметь составлять комбинации.	Самостоятельно составить упражнения с гимнастической палкой.
34		Освоение упражнения на брусьях. Освоение акробатической комбинации.	Уметь: выполнять упражнения на брусьях; акробатические комбинации.	Поднимание туловища. 50 раз по 5 подходов.
35		Совершенствование упражнения на брусья. Освоение акробатической комбинации.	Уметь: выполнять упражнения на брусьях; акробатические комбинации.	Отжимание в упоре лежа. 30 раз по 2 подхода.
36		Совершенствование упражнения на брусьях. Освоение акробатической комбинации.	Уметь: выполнять упражнения на брусьях; акробатические комбинации.	Прыжки на месте. 30 раз по 2 подхода.
37		Выполнение упражнения на брусьях на оценку. Освоение акробатической комбинации.	Уметь: выполнять акробатические комбинации.	Прыжки на месте. 30 раз по 2 подхода.
38		Освоение опорного прыжка.	Уметь выполнять опорный прыжок.	Прыжки на месте. 30 раз по 2 подхода.
39		Выполнение опорного прыжка на оценку. Упражнения общей физической подготовки.		
40		Гимнастические комбинации на брусьях. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	Уметь: выполнять комбинации на брусьях; на	

			гимнастическом бревне.	
41		Гимнастическая комбинация на перекладине. Гимнастические комбинации на брусьях.		
42		Гимнастика. Акробатическая комбинация. Вольные упражнения.		
43		Техника размахивания на гимнастической перекладине (юноши)	Описывать технику выполнения упражнений на гимнастической перекладине, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их устранения.	
44		Техника размахивания на гимнастической перекладине (юноши)		
45		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники размахивания на гимнастической перекладине.		
46		Техника соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины (юноши).		
47		Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины.		
48		Совершенствование техники ранее разученных гимнастических упражнений на параллельных брусьях (юноши).	Демонстрировать технику выполнения упражнений в	Бег на месте с высоким

			структуре гимнастических комбинаций на параллельных брусьях.	подниманием бедра. 3 мин. Бег на месте с захлестом голени. 3 мин. Приседы. 30 раз по 3 подхода.
49		Подбор лыжного инвентаря для подготовки к учебно-тренировочным занятиям на пересеченной местности .	Знать правила подбора лыж палок и лыжной обуви.	
50-51		Лыжные гонки. Правила техники безопасности. Применение лыжных мазей.	Знание правил техники безопасности. Знать требование к одежде, применение лыжных мазей.	
52-53		Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов.	Совершенствование техники лыжных ходов.	
54-55		Лыжные гонки. Прохождение на результат учебных дистанций.		
56-57		Лыжные гонки. Правила техники безопасности. Применение лыжных мазей.	Знание правил техники безопасности. Знать требование к одежде, применение лыжных мазей.	
58-59		Лыжные гонки. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов.	Уметь выполнять переходы ходов.	
60-61		Лыжные гонки. Совершенствование конькового хода	Совершенствовать коньковый ход.	

62-63		Лыжные гонки. Торможение и поворот «плугом».	Уметь тормозить и поворачивать.	
64-65		Лыжные гонки. Прохождение учебной дистанции с чередованием лыжных ходов до 4,5 км.	Уметь проходить учебные дистанции.	
66-67		Лыжные гонки. Игры «Гонки с выбиванием», «Как по часам».		
68-69		Лыжные гонки. Игра «Биатлон».		
70-71		Лыжные гонки. Прохождение учебной дистанции с чередованием лыжных ходов	Уметь проходить учебные дистанции.	
72-73		Лыжные гонки. Правила техники безопасности. Применение лыжных мазей.	Знание правил техники безопасности. Знать требование к одежде, применение лыжных мазей.	
74-75		Лыжные гонки. Совершенствование конькового хода.	Совершенствовать коньковый ход.	Бег на месте с подниманием бедра 5 мин.
76-77		Лыжные гонки. Торможение и поворот «плугом».	Уметь тормозить и поворачивать.	
78		Спортивные игры. Волейбол. Тактические действия в защите. Упражнения общей физической подготовки.		
79		Спортивные игры. Волейбол. Отработка тактических игровых комбинаций.		
80		Спортивные игры. Волейбол. Игра в волейбол по правилам.		Бег на месте 5 мин.

81		Спортивные игры. Футбол. Технические действия в защите.	Уметь бегать в равномерном темпе (20 мин).	Бег на месте с высоким подниманием бедра. 3 мин. Бег на месте с захлестом голени. 3 мин. Приседы. 30 раз по 3 подхода.
82		Спортивные игры. Футбол. Тактические действия в защите.	Знание выполнения прыжка с разбега.	
83		Спортивные игры. Футбол. Тактические действия в нападении.	Знание выполнения прыжка в высоту.	
84		Спортивные игры. Футбол. Отработка тактических игровых комбинаций.		Бег на месте с захлестом голени. 3 мин.
85		Спортивные игры. Футбол. Игра в футбол по правилам.		
86		Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега, отталкивание.	Знание выполнения прыжка с разбега.	
87		Легкая атлетика. Прыжок в высоту. Подбор разбега, отталкивание.	Знание выполнения прыжка в высоту.	Уметь выполнять прикладные упражнения.

88		Легкая атлетика. Прыжок в высоту на оценку.		Уметь выполнять прикладные упражнения.
89		Легкая атлетика. Прыжок в длину на оценку.		Уметь передвигаться туристической ходьбой.
90		Легкая атлетика. Прикладные упражнения.	Уметь выполнять прикладные упражнения.	Бег на месте с высоким подниманием бедра. 3 мин.
91		Легкая атлетика. Прикладные упражнения.	Уметь выполнять прикладные упражнения.	
92		Легкая атлетика. Передвижение туристической ходьбой.	Уметь передвигаться туристической ходьбой.	Приседы. 30 раз по 3 подхода.
93		Легкая атлетика. Марш-бросок с туристической экипировкой (до 5 км.- Ю, до 3 км-Д).		
94		Легкая атлетика. Эстафетный бег (по кругу) на оценку.		
95		Легкая атлетика. Совершенствование техники кроссового бега. Бег (15 мин). Развитие выносливости.		
96		Легкая атлетика. Прикладные упражнения.		Отжимание в упоре лежа. 20 раз по 2 подхода.

97		Легкая атлетика. Прикладные упражнения.		Поднимание туловища. 50 раз 1 подход.
98		Футбол. Игра в футбол по правилам. Упражнения технической подготовки	Уметь играть в футбол по правилам.	
99		Спортивные игры. Футбол. Упражнения специальной технической и физической подготовки вратаря.	Уметь играть в футбол по правилам	
100		Инструкторская и судейская практика.		
101		Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования	Планировать и проводить индивидуаль-ные занятия физическими упражнениями различной целевой направлен-ности.	Комплекс
102		Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине (юноши).	Планировать и проводить индивидуаль-ные занятия физическими упражнениями различной целевой направлен-ности.	Комплекс

Литература:

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Программа основной и средней (полной) общеобразовательной школы по предмету физическая культура базовый и профильный уровни» А.П. Матвеева, (М.: Просвещение, 2008).

Программа разработана в соответствии с Государственным стандартом образования по физической культуре и с учетом результатов экспериментальной апробации Примерных программ поданной дисциплине.