

Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда
средняя общеобразовательная школа № 56

Рассмотрено на заседании <u>метод. ком. ОБС</u> МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от « <u>20</u> » <u>05</u> 2019 Руководитель <u>Л.А.</u>	Утверждена на заседании МС МАОУ СОШ № 56 Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2019 Руководитель МС <u>В.А.</u>	Разрешена к применению приказом директора МАОУ СОШ № 56 Приказ № <u>00-94/6</u> от « <u>2</u> » <u>09</u> 2019
		Директор МАОУ СОШ № 56 Коломиец А.В. Подпись <u>М.П.</u>

Рабочая программа
«Физическая культура»
базовый уровень 8 А, Б, Д, класс
/адаптированная на основе Примерной про-
граммы «Физическая культура»;
УМК под ред. В.И Ляха, А.А. Зданевича/

Составитель:

Бедарев К.В., учитель физической культуры

МАОУ СОШ № 56.

Калининград, 2019

Пояснительная записка

1. Статус программы

Данная рабочая программа по физической культуре составлена на основе учебной программы

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов», авторы : В.И. Лях, А .А.Зданевич,2014г. Рабочая программа реализуется в учебнике «Физическая культура. 8-9 кл». .». автор: Лях В. И. Просвещение, 2014.

На реализацию программы предусматривается 70часов,из них 20часов на внутри-предметный образовательный модуль «Игровая образовательная технология с элементами обучения баскетболу», «Игровая образовательная технология –подвижные игры в лёгкой атлетике,кроссовой подготовке,волейболе.»,который разработан на основе программы«Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов», авторы : В.И. Лях, А .А.Зданевич,2014г

2. Планируемые предметные результаты освоения курса

Предметными результатами изучения курса физической культуры. , в т.ч ВОМ , в 8 классе являются:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
 - владеть представлением о физической культуре, как о средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- умение взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их

- умение подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять акробатические и гимнастические комбинации и характеризовать признаки техничного исполнения;

- владеть жизненно важными двигательными навыками и умениями .

3. Содержание учебного курса физической культуры 8 класс (70ч., 2ч. в неделю, в том числе ВОР-20ч.)

Естественные основы.

. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы.

. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы.

. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

Приемы закаливания.

Водные процедуры, купание в открытых водоемах.

Легкая атлетика(16ч. , в т.ч ВОР 2ч.).

СБУ. Челночный бег. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух на месте и в движении; в высоту; спрыгивание; запрыгивание. Броски набивного мяча. Метание мяча в цель и на дальность. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. ВОР..Подвижные игры на основе л/а.

Гимнастика(12ч.).

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастические упражнения прикладного характера. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страхование во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Волейбол(14ч. , в т.ч ВОР 2ч.).

Стойка игрока, подбрасывание мяча ;подача мяча; прием и передачи мяча; подвижные игры на материале волейбола. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении

соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр. . ВОР.-.Подвижные игры на основе волейбола

Кроссовая подготовка(12ч, в т.ч ВОР 2ч.).

Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 12 минут. Чередование бег с ходьбой. 15 мин. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.ВОР –Подвижные игры на основе кроссовой подготовки.

Внутри-предметный образовательный модуль

«Игровая образовательная технология с элементами обучения баскетболу» (14ч.).

Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; ловля ,броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (в процессе урока).

Игровые упражнения с использованием строевых упражнений. Изучение правил игр «Перестрелка», « Мяч капитану», « Воробы и вороны», «Городская лапта», «Лапта», «Защита крепости», «Мяч в ворота» и др.

Изучение истории возникновения русских народных подвижных игр и правил игры в них.

Формы организации учебных занятий, основные виды учебной деятельности:

Урок-игра, урок-соревнование ,урок-взаимообучения, урок с групповыми формами работы, комплексный урок.

Календарно-тематическое планирование курса «Физическая культура»

8 А,Б,Д класс, базовый уровень. 2019-2020 учебный год.

УМК В.И. Ляха, А .А.Зданевича,(70ч.2ч.в неделю,в том числе ВОР-20ч.).

Учитель : Бедарев К.В.

№	Тема/Тема урока	Часов
	Легкая атлетика	8
1/1	Инструктаж по ТБ Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.Развитие скоростных качеств	1
2/2	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80м).Эстафетныйбег..Правилаиспользования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	1
3/3	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег.. Развитие скоростных качеств	1
4/4	Низкий старт (30–40 м). Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1
5/5	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов.	1

	Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов.	
6/6	Прыжок в длину , метание малого мяча.	1
7/7	Прыжок в длину метание малого мяча. Выполнение на результат.	1
8/8	ВОМ.(1).Подвижные игры на основе л/а	1
	Кроссовая подготовка	6ч.
9/1	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий Спортивная игра «Лепта». Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости	1
10/12	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лепта	1
11/3	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствийСпортивная игра «Лепта». Развитие выносливости	1
12/4	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лепта». Развитие выносливости	1
13/5	. ВОМ.(2).Подвижные игры на основе кроссовой подготовки.	1
14/6	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1
	Гимнастика	4
15/1	Строевые упр.ОРУ..Упражнения в висах.. Развитие силовых способностей.	1
16/2	Строевые упр.. ОРУ. Упражнения в висах .Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1
17/3	Строевые упр.. ОРУ Упражнения в висах .Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1
18/4	Строевые упр. ОРУ. Упражнения в висах. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	1
	ВОМ. «Игровая образовательная технология с элементами обучения баскетболу»	14
19/1	ВОМ(3).Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля.	1
20/2	ВОМ(4).Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля.	1
21/3	ВОМ(5).Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля.	1
22/4	ВОМ(6).Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля. Бросок с места.	1
23/5	ВОМ(7).Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля. Бросок с места.	1
24/6	ВОМ(8).Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение	1

	ловля. Бросок с места.	
25/7	ВОМ(9).Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля. Бросок в движении.	1
26/8	ВОМ(10).Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля. Бросок в движении.	1
27/9	ВОМ(11).Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля. Бросок в движении.	1
28/10	ВОМ(12)Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля. Бросок в движении.	1
29/11	ВОМ(13)Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля. Бросок в движении.	1
30/12	ВОМ(14).Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля. Бросок в движении. Позиционное нападение.	1
31/13	ВОМ(15).Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля. Бросок в движении. Позиционное нападение.	1
32/14	ВОМ(16)Стойки и передвижения, остановка прыжком ,ведение ,ловля. Бросок в движении. Позиционное нападение.	1
	Волейбол	14
33/1	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху.	1
34/2	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху.	1
35/3	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху.	1
36/4	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху. Прием мяча.	1
37/5	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху. Прием мяча.	1
38/6	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху. Прием мяча.	1
39/7	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху. Прием мяча.	1
40/8	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху в парах. Прием мяча.	1
41/9	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху в парах. Прием мяча.	1
42/10	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху в парах. Прием мяча .Нижняя подача.	1
43/11	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху в парах. Прием мяча. Нижняя подача	1
44/12	Стойка игрока, перемещение в стойке. Передачи сверху в парах. Прием мяча. Нижняя подача	1
45/13	ВОМ.(17).Подвижные игры на основе волейбола	1
46/14	ВОМ.(18) Подвижные игры на основе волейбола	1
	Гимнастика	8
47/1	Строевые упр.ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	1
48/2	Строевые упр ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	1
49/3	Строевые упр ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги»	1

	(м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	
50/4	Строевые упр .ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей	1
51/5	Акробатика. Кувырки ,перекаты ,группировки. ОФП.	1
52/6	Акробатика. Кувырки ,перекаты ,группировки. ОФП.	1
53/7	Акробатика. Кувырки ,перекаты ,группировки. ОФП.	1
54/8	Акробатика. Кувырки ,перекаты ,группировки. ОФП .	1
	Кроссовая подготовка.	6
55/1	Бег (15 м). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений. Для развития выносливости. Инструктаж по ТБ	1
56/2	ВОМ.(19).Подвижные игры на основе кроссовой подготовки.	1
57/3	Бег (16м). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
58/4	Бег (17 м). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
59/5	Бег (18 м.). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1
60/6	Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1
	Лёгкая атлетика	8
60/1	Низкий старт (30–40 м). Стартовый разгон. Бег на результат (30м)Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).	1
61/2	Низкий старт (30–40 м). Бег на результат (60м).Эстафетный бег (круговая эстафета).. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств	1
62/3	Бег на результат (100 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
64/4	Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шаговПравила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств	1
65/5	Метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ..	1
66/6	ВОМ.(20).Подвижные игры на основе л/а	1

67/7	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление.	1
68/8	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление..	1
69/1	Итоговая годовая контрольная работа.	1
70/2	Итоговая годовая контрольная работа	1
	<i>Контрольных работ – 1(два урока)</i>	<i>70</i>
<i>Итого</i>		<i>70</i>