

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

РАССМОТРЕНО

на заседании  
экспертной  
группы учителей  
физической  
культуры  
и ОБЖ  
протокол от  
«27» августа 2020 г.  
№ 1

СОГЛАСОВАНО

старший методист

  
-----/В.Н.Мотенко/  
30 августа 2020г.

УТВЕРЖДЕНО

приказ МАОУ «Викуловская  
СОШ №2»

от 31 августа 2020г. № 79/ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

название предмета

класс 8

учителя Мартынова Валерия Александровича

**на 2020 - 2021 учебный год**

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

**Аннотация  
к рабочей программе по физической культуре, 8 класс,  
учителя Мартынова Валерия Александровича**

**на 2020-2021 учебный год**

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена на основе документов:

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 г № 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;
5. Лях В.И., Физическая культура. Рабочие программы, 5-9 классы, Просвещение, 2014г
6. Учебный план ООО МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2020/2021 учебный год, утверждённый приказом от 22.06.2020 № 51/2 - ОД;
7. Календарный учебный график МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2020/2021 учебный год, утверждённый председателем УС МАОУ «Викуловская СОШ №2», протокол от 19.06.2020г. №6.

Одним из способов физического воспитания обучающихся, вовлечения их в занятия спортом и повышения уровня их физической подготовки является внедрение методик ГТО в занятия физической культуры. Программа по Ф.К предполагает подготовку обучающихся к сдаче нормативов ГТО.

Согласно учебному плану ООО МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2020 – 2021 учебный год рабочая программа рассчитана на 102 час. (3 часа в неделю), из них 1 час выносится за рамки аудиторной нагрузки.

Содержание рабочей программы полностью соответствует авторской.

В данную программу внесены незначительные изменения. Из-за отсутствия материальной базы удалён раздел «Плавание». Часы, отведённые на «Плавание» распределены по остальным разделам. В соответствии с годовым календарным учебным графиком МАОУ «Викуловская СОШ №2» из раздела «Плавание» выделен 1 час резервного времени. Один час резервного времени используется для организации промежуточной аттестации по физической культуре за курс 8 класса в конце учебного года.

Для реализации рабочей программы используются:

1. Лях В.И. Физическая культура 8-9 класс, М.: Просвещение, 2017

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

#### **По окончании 8-го класса обучающийся научится:**

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **По окончании 8-го класса обучающийся научится:**

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

#### **По окончании 8-го класса обучающийся получит возможность научиться:**

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной

направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

#### **По окончании 8-го класса обучающийся научится:**

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **По окончании 8-го класса обучающийся получит возможность научиться:**

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

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 учётом устойчивых познавательных интересов;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности обучающихся.

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому обучающемуся и каждому современному человеку. Это:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе 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 её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

умение создавать, при изменять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции);

формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом 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 доврачебную помощь при лёгких 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

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

## **Содержание учебного предмета**

### **Основы знаний о физической культуре**

#### **Гимнастика с основами акробатики – 12 час.**

Комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Передвижение в висе на руках с махом ног. Раскачивание на кольцах одновременным и поочередным отталкиванием ногами с поворотом на 180° (сход со снаряда сбеганием). Комбинация на гимнастической невысокой перекладине (мальчики): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, соскок махом назад. Упражнения на брусьях (мальчики): передвижение в упоре прыжками; (девочки): махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижней жерди. Совершенствование техники ранее разученных упражнений.

#### **Лыжные гонки – 12 час.**

Одновременный двухшажный и одношажный ход. Коньковый ход. Преодоление естественных препятствий. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах.

#### **Лёгкая атлетика – 23 час.**

Прыжок в высоту с разбега, способом прогнувшись. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий (кросс). Барьерный бег. Совершенствование техники стартовых движений, прыжков в длину и высоту с разбега.

#### **Спортивные игры – 20 час.**

**Баскетбол:** технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

**Волейбол:** технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

**Футбол:** технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

#### **Резервное время – 2 час.**

## Тематическое планирование

№ урока	Дата	Тема урока
<b>1. Лёгкая атлетика - 12 час.</b>		
1	04.09.2020	Правила поведения Т. Б. на уроках физкультуры. Беседа о двигательных качествах и их развитие.
2	08.09.2020	Входной контроль бег 30 м; Совершенствования техники низкого старта, стартовый разгон, прыжки.
3	11.09.2020	Высокий старт. Бег 30м. (у), бег по дистанции 70-80м, финиширование, кроссовая подготовка.
4	15.09.2020	Прыжки с/м (у), метание м/м, челночный бег 3*10м
5	18.09.2020	Челночный бег 3*10 м. (у), метание м/м., бег 60м.
6	22.09.2020	Бег 60м. (у), метание м/м., прыжки в длину с/р.
7	25.09.2020	Метание м/м. (у), прыжки в длину с/р.
8	29.09.2020	Прыжки в длину с/р., бег 100м.,
9	06.10.2020	Прыжки в длину с/р. (у), круговая эстафета, этап до 60м.
10	09.10.2020	Бег на результат 100 м. Силовая подготовка.
11	13.10.2020	Бег до 6 мин. (у)
12	16.10.2020	Бег 200м (у). Эстафета 4/100
<b>Спортивные игры (футбол) - 6 часов</b>		
13	20.10.2020	Техника безопасности на уроках футбола. Удар по движущемуся мячу внешней частью подъема.
14	23.10.2020	Удар по мячу носком и головой.
15	10.11.2020	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.
16	11.11.2020	Ведение мяча в различных направлениях.
17	17.11.2020	Игра вратаря. Судейство. Учебная игра в футбол.
18	18.12.2200	Жесты судьи. Учебно - тренировочная игра.
<b>Гимнастика – 12 часов</b>		
19	25.11.2020	Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для самостоятельной тренировки.
20	26.11.2020	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.
21	03.12.2020	Строевая подготовка. Акробатические соединения, упражнения в развитии равновесия.
22	04.12.2020	ОРУ. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений.
23	10.12.2020	Опорный прыжок ноги врозь.
24	11.12.2020	ОРУ на гимнастической скамейке, упражнения на перекладине (м), на брусках (д), силовая подготовка.
25	17.12.2020	Упражнения на брусках, перекладине, акробатическое соединение (у).
26	18.12.2020	Опорный прыжок, упражнение на брусках (у), силовая подготовка.
27	24.12.2020	Круговая тренировка, подтягивание, тест на гибкость. Опорный прыжок, полоса препятствий.
28	25.12.2020	Опорный прыжок (У), круговая тренировка.
29	14.01.2021	Круговая тренировка, прыжки через скакалку
30	15.01.2021	Подтягивание (У), поднимание туловища из положения лёжа (У).
<b>Спортивные игры (Баскетбол) – 8 часов</b>		
31	21.01.2021	Беседа о правилах безопасности на уроках по баскетболу. Передача мяча на месте. Бросок мяча от плеча после ведения.
32	22.01.2021	Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в б/б 3*3
33	28.01.2021	Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.
34	29.01.2021	Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра в баскетбол.



35	04.02.2021	Нападение быстрым прорывом. Совершенствования техники защиты.
36	05.02.2021	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение.
37	11.02.2021	Техника перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.
38	12.02.2021	Штрафной бросок (у). Броски по точкам. Комбинации из основанных элементов баскетбола Игра в баскетбол.
<b>Лыжная подготовка – 12 часов</b>		
39	18.02.2021	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода.
40	19.02.2021	Повторение подъемов. Прохождение дистанции 2 км.
41	25.02.2021	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.
42	26.02.2021	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода.
43	04.03.2021	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.
44	05.03.2021	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором.
45	11.03.2021	Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.
46	12.03.2021	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)
47	18.03.2021	Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.
48	19.03.2021	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.
49	01.04.2021	Торможение и поворот «плугом» (У). Игра «Гонки с выбыванием».
50	02.04.2021	Переход с хода на ход в зависимости от дистанции. Повороты переступанием, на месте махом. Игра «Гонки с выбыванием».
<b>Спортивные игры (Волейбол) – 6 часов</b>		
51	08.04.2021	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка, перемещения. Варианты техники передачи мяча. Нижняя подача.
52	09.02.2021	Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол.
53	15.04.2021	Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.
54	16.04.2021	Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар. Игра в волейбол.
55	22.04.2021	Нижняя и верхняя подача в паре (у). Игра в волейбол.
56	23.04.2021	Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку. Жесты судьи. Игра в волейбол.
<b>Легкая атлетика - 10 часов</b>		
57	29.04.2021	Повторить Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м.
58	30.04.2021	Низкий старт. Бег 30м. (у). Ускорение до 70-80м., Прыжки в высоту способом «ножницы»
59	06.05.2021	Прыжки в высоту способом «ножницы», кросс 500 (д), 1000 (м).
60	07.05.2021	Челночный бег 3*10 м. Метание м/м, бег 60м., силовая подготовка.
61	13.05.2021	Метание м/м (у), кросс 1000 (д), 1500 (м).
62	14.05.2021	Прыжки в длину с/р, бег 100м.
63	20.05.2021	Метание малого мяча в цель.
64	21.05.2021	Прыжки в длину с/р (у), бег на результат 100м
65	27.05.2021	6 мин. (учёт). Круговая тренировка. Полоса препятствий.
66	28.05.2021	Метание малого мяча в цель (У). Итоговый курс за 8 класс.
<b>Резервное время – 2 час</b>		
67		Резерв
68		Резерв

