

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Калининграда
средняя общеобразовательная школа № 44

Приложение к ООП ООО
(в соответствии с ФГОС ООО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

основного общего образования
по **физической культуре**, 8 классы,
(УМК под редакцией А.П. Матвеева)

Автор / Разработчик: Власова О.А., Тищенко Н.А.
МО учителей физической культуры

Утверждена на заседании
педагогического совета,
протокол № 14 от 20.06.2019 года

2019-2020 учебный год

г. Калининград

Целью реализации основной образовательной программы основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура» является усвоение содержания учебного предмета «Физическая культура» и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и основной образовательной программой основного общего образования образовательной организации.

Курс предмета «Физическая культура» в основной школе изучается с 5 - 9 класс из расчёта 3 часа в неделю (всего 522 ч): в 5 классе – 105 ч, в 6 классе – 105 ч, в 7 классе – 105 ч, в 8 классе – 105 ч, в 9 классе – 102 ч.

Основная цель курса: формирование разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

ФГОС основного общего образования устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета:

- личностным;
- метапредметным;
- предметным.

В таблице 1 представлены планируемые результаты – личностные и метапредметные по учебному предмету «Физическая культура».

Таблица 1

Планируемые личностные и метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

8 класс / 2019-2020 год обучения	
Личностные	Метапредметные
<ul style="list-style-type: none"> • применять знания об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма для профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; • знать правила организации и проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности; 	<ul style="list-style-type: none"> • — определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, • развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; • планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; • осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предло-

- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

женных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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;

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном 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 четырёхшажного 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 четырёх 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, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способно-

<p>стей;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта; • вести дневник самонаблюдений; • владеть правилами 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. 	
--	--

В таблице 2 представлены планируемые предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура».

Таблица 2

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

8 класс / 2019-2020 год обучения	
Предметные	
Учащиеся научатся	Учащиеся получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> • организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах; расширение 	<ul style="list-style-type: none"> • понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

<p>опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • производить 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; • выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; • овладеть 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. • взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объек- 	<ul style="list-style-type: none"> • 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; • способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья; • преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке; • отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности; • способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической
---	--

тивно оценивать технику их выполнения;

- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами

2. Содержание программы по физической культуре 2019-2020 учебный год, 8 класс, 105 часов

1. Знания о физической культуре (в процессе уроков)

- **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.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение 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.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

- **Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание 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.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

- **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**
- **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической культурой.

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 (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

- **Физическое совершенствование**
- **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. (36 час)

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

3. Баскетбол. (14 час.)

Правила игры. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

4. Волейбол. (12 час)

Правила игры. Развитие быстроты, силы, выносливости.

5. Гимнастика с основами акробатики. (8 час)

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

6. Спортивные и подвижные игры (35 часов) *Внутрипредметный модуль*

Практические занятия по предмету «Физическая культура» (8класс)

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
2.	Легкая атлетика	28+19	28+19
3.	Кроссовая подготовка		
4.	Спортивные игры. Баскетбол	24	24
5.	Спортивные игры. Волейбол	20	20
6.	Гимнастика	14	14
	Резерв		
	Итого:	105	105
	<i>Из них внутрипредметный модуль:</i> Спортивные и подвижные игры	35	35

3. Тематическое планирование по физической культуре, 8 класс (105 часов)

№ раздела	Раздел		Дата	Формы контроля
	№ урока-блока	кол-во часов		
Раздел 1. Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка. (28 часов).				
1	1	2	Т/Б на уроках лёгкой атлетики. Стартовый разгон. Старт с опорой на одну руку.	
1	2	2	Т/Б во время занятий спортивными играми. Кроссовая подготовка.	
1	3	2	Беговые упражнения. Бег 30 метров. Спортивные игры. Совершенствование правил игры в футбол.	
1	4	2	Кроссовая подготовка. Прыжки в длину с разбега 11-15 шагов. Развитие выносливости.	
1	5	2	Спортивные игры. Совершенствование правил игры в поле (футбол). Беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега 11-15 шагов.	
1	6	2	Кроссовая подготовка. Спортивные игры. Совершенствование правил игры в бадминтон.	
1	7	2	Беговые упражнения. Бег 60 метров. Прыжки в длину с места. Техника метания мяча.	
1	8	2	Спортивные игры. Совершенствование правил игры в бадминтон. Кроссовая подготовка.	
1	9	2	Бег 500 метров. Техника метания мяча. Спортивные игры. Совершенствование правил игры в бадминтон.	
1	10	2	Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости, бег от 3-5 минут. Кроссовая подготовка.	
1	11	2	Спортивные игры. Совершенствование правил игры в футбол. Метание мяча. Бег 1000 метров.	

1	12	2	Метание мяча в цель. Развитие выносливости, бег до 8 минут.		
			Спортивные игры. Совершенствование правил игры в футбол.		
1	13	2	Кроссовая подготовка.		
			Беговое упражнение. 6-ти минутный бег.		
1	14	2	Спортивные игры. Совершенствование правил игры в футбол.		
			Спортивные игры. Совершенствование правил игры в футбол.		
Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол (24 часа)					
2	15	2	Т/Б на уроках баскетбола. Совершенствование передач мяча от груди.		
			ОРУ. Совершенствование передач от груди.		
2	16	2	Спортивные игры. Совершенствование правил игры в баскетбол.		
			Совершенствование передач от груди. Техника ведения мяча с обведением.		
2	17	2	Передача мяча в парах. Броски по кольцу.		
			Спортивные игры. Совершенствование правил игры в баскетбол.		
2	18	2	Ведение мяча с обведением. Передача одной рукой от плеча на месте и в движении.		
			Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча.		
2	19	2	Спортивные игры. Совершенствование правил игры в баскетбол.		
			Броски мяча из под кольца. Броски мяча со средней линии.		
2	20	2	Техника штрафных бросков в кольцо.		
			Спортивные игры. Совершенствование правил игры в баскетбол.		
2	21	2	Передача мяча в тройках. Техника штрафных бросков в кольцо.		
			Ведение мяча с сопротивлением. Штрафные броски.		
2	22	2	Спортивные игры. Совершенствование правил игры в баскетбол.		
			Техника бросков мяча в кольцо после двух шагов.		
2	23	2	Передача мяча. Броски в кольцо после двух шагов.		
			Спортивные игры. Совершенствование правил игры в баскетбол.		

2	24	2	Стойка и передвижение игрока. Перехват мяча. Позиционная нападение.		
			Перехват мяча. Ведение мяча в движении.		
2	25	2	Спортивные игры. Совершенствование правил игры в баскетбол.		
			Нападение быстрым прорывом. Развитие координации движений.		
2	26	2	Передача в движении. Нападение быстрым прорывом.		
			Спортивные игры. Совершенствование правил игры в баскетбол.		
Раздел 3 Спортивные игры. Волейбол (20 часов).					
3	27	2	Т/Б на уроках волейбола. Развитие двигательных качеств. Стойка волейболиста.		
			Совершенствование стойки волейболиста. Техника набрасывания мяча над собой.		
3	28	2	Совершенствование игры. Учебная игра в волейбол.		
			Техника приёма и передачи мяча сверху.		
3	29	2	Техника приёма передачи мяча сверху. Верхняя прямая подача.		
			Совершенствование игры. Учебная игра в волейбол.		
3	30	2	Техника приёма и передачи мяча снизу.		
			Совершенствование приёма и передачи мяча в парах.		
3	31	2	Совершенствование игры. Учебная игра в волейбол.		
			Совершенствование технических действий волейбола.		
3	32	2	Приём передачи мяча в парах.		
			Совершенствование игры. Учебная игра в волейбол.		
3	33	2	Верхняя прямая подача.		
			Подача мяча. Приём мяча.		
3	34	2	Совершенствование игры. Учебная игра в волейбол.		
			Приём и передача мяча в парах.		
3	35	2	Техника приёма и передачи мяча сверху.		
			Совершенствование игры. Учебная игра в волейбол.		
3	36	2	Верхняя прямая подача мяча.		
			Совершенствование игры. Учебная игра в волейбол.		
Раздел 4 Гимнастика (14 часов).					
4	37	2	Т/Б на уроках гимнастики. ОРУ.		

			Элементы акробатики. Прыжки через скакалку.		
4	38	2	Совершенствование игры в волейбол. Акробатика. ОФП.		
4	39	2	Строевая подготовка. Акробатика. ОФП Акробатика. ОФП.		
4	40	2	Совершенствование игры в волейбол. Развитие гибкости. Комплекс ритмической гимнастики.		
4	41	2	Акробатика. Развитие гибкости. Совершенствование игры в волейбол.		
4	42	2	Комплекс ОРУ. Развитие гибкости. Развитие гибкости. Эстафета с элементами акробатики.		
4	43	2	Совершенствование игры в баскетбол. Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку.		
Раздел 5. Лёгкая атлетика (20 часов).					
5	44	2	Т/Б на уроках лёгкой атлетики. Прыжки в высоту. Совершенствование игры в баскетбол.		
5	45	2	Техника разбега и прыжка в высоту. Беговые упражнения. Прыжки в длину с места.		
5	46	2	Совершенствование игры в баскетбол. Метание мяча в цель.		
5	47	2	Беговые упражнения. Бег 30 метров. Спортивные игры. Совершенствование правил игры в футбол.		
5	48	2	Беговые упражнения. Стартовый разгон. Бег 60 метров. Беговые упражнения. Эстафетный бег.		
5	49	2	Спортивные игры. Совершенствование правил игры в футбол. Силовые упражнения. Прыжки в длину с места.		
5	50	2	Беговые упражнения. Челночный бег. Спортивные игры. Совершенствование правил игры в футбол.		
5	51	2	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Силовые упражнения. Преодоление препятствий.		
5	52	2	Спортивные игры. Совершенствование правил игры в футбол. Беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий.		
5	53	1	Спортивные игры. Совершенствование правил игры в футбол.		
ИТОГО		105			

4. Оценочный инструментарий

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в таблице, что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Приложение 1.

Оценки результатов тестирования учащихся 5-9 классов для определения уровня физической подготовленности

Мальчики

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (высокая перекладина) (кол – во раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	6,3	6,1	5,0	11,2	10,6	10,0	140	160	195	300	400	450	1	4	6
6	6,0	5,8	4,9	11,1	10,4	9,8	145	165	200	350	450	500	1	4	7
7	5,9	5,6	4,8	11,0	10,2	9,4	150	170	205	400	500	550	1	5	8
8	5,8	5,5	4,7	10,5	9,7	9,0	160	180	210	450	550	650	2	6	9
9	5,5	5,3	4,5	10,0	9,2	8,4	175	190	220	450	600	700	3	7	10

Девочки

Класс	Бег 30м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (низкая перекладина) (кол – во раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	6,4	6,3	5,1	11,4	10,8	10,4	130	150	185	250	350	450	4	10	19
6	6,2	6,0	5,0	11,2	10,6	10,3	135	155	190	250	350	450	4	11	20
7	6,3	6,2	5,0	11,2	10,4	9,8	140	160	200	350	450	500	5	12	19
8	6,0	5,8	4,9	10,7	10,2	9,7	145	160	200	400	500	550	5	13	17
9	6,0	5,8	4,9	10,5	10,0	9,4	155	165	205	400	500	550	5	12	16