



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 47»
(МБУ «Школа № 47»)**

Принято на заседании
педагогического совета,
протокол № 1 от 30.08.2017 г.

Утверждено
приказом директора
от 01.09.2017г. № 203-ОД
Директор *И.В. Прокопченко*



Рабочая программа
«Физическая культура. 8 класс»

Составитель: Борисова Е.М.

Тольятти, 2017г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования Федерального государственного образовательного стандарта обучение на занятиях физической культуры направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование целостного мировоззрения, учитывающего культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся 8 класса сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылаясь на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

Познавательные УУД

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

Коммуникативные УУД

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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
 - играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
 - высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
 - принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в спортивной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета:

Обучающийся 8 класса научится:

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

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Обучающийся 8 класса получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений(перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия)

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

Физическая культура человека

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.-Комплексы упражнений на формирование правильной осанки. Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.-Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- команда "Прямо!";

-повороты в движении направо, налево. Акробатические упражнения и комбинации: Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Акробатическая комбинация: и.п.: основная стойка. Упор присев - кувырок назад в упор стоя ноги врозь -стойка на голове и руках -кувырок вперед со стойки - длинный кувырок вперед -встать, руки в стороны. Девочки: "мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Акробатическая комбинация: Равновесие на одной (ласточка) -два кувырка слитно -кувырок назад -мост из положения стоя или лёжа -поворот на 180 ° в упор присев -перекат назад -стойка на лопатках -переворот назад в полушпагат через

плечо -упор присев -прыжок вверх с поворотом на 360 °Ритмическая гимнастика (девочки)-стилизированные общеразвивающие упражнения.

Легкая атлетика Беговые упражнения

:низкий старт до 30 м;от 70 до 80 м;-до 70 м.-бег на результат 60 м;-высокий старт;-бег в равномерном темпе от 20 минут;-кроссовый бег; бег на 2000м (мальчики) и 1500 м (девочки).-варианты челночного бега 3x10 м. Прыжковые упражнения:-прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;

-прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча:метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши -до 16 м)-метание малого мяча на дальность; -броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры

Баскетбол - стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;остановка двумя шагами и прыжком;-повороты без мяча и с мячом;-комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)-ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника;-ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;-передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;-передача мяча одной рукой от плеча на месте;-передача мяча двумя руками с отскоком от пола;-броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м; - то же с пассивным противодействием;штрафной бросок;-вырывание и выбивание мяча;-игра по правилам.

Волейбол - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);-прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;-прием и передача мяча сверху двумя руками; -нижняя прямая подача;-передача мяча над собой, во встречных колоннах.-отбивание кулаком через сетку.-игра по упрощенным правилам волейбола. Прямой нападающий удар. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Терминология спортивной игры. Игра по правилам волейбола

Лыжная подготовка

Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Виды лыжного спорта.

Освоение техники лыжных ходов:

. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5км. Игры. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование тем и разделов	Кол-во часов	Характеристика основных видов деятельности учащихся
1.	Что вам надо знать	В	Используют знания о своих возрастно -

	Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития, опорно-двигательный аппарат и мышечная система, основные средства формирования и профилактики нарушений осанки, самоконтроль, личная гигиена, предупреждение травм, олимпийское движение в России. Олимпиады-странички истории.	процесс е уроков	половых и индивидуальных особенностях при осуществлении физкультурно-оздоровительной деятельности, подбирают упражнения для коррекции фигуры, осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой Раскрывают причины возникновения травм, объясняют чем знаменателен советский период олимпийского движения в России
2.	Лёгкая атлетика 12ч Вводный инструктаж по ТБ на уроках. Беседа «Физическое развитие подростков».	1	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений. Осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, с выявлением ошибок. Применять упражнения для развития физических качества. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания малого мяча в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности, описывать технику выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Организовывать совместные занятия спортивными играми со сверстниками. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать и устранять ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p>
3.	Низкий старт. Стартовый разгон.	1	
4.	Бег 30м. Развитие скоростных способностей. Метание мяча.	1	
5.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
6.	Бег 60 м. Метание мяча с места. Эстафеты.	1	
7.	Бег 60 м на результат. Метание мяча на дальность с разбега.	1	
8.	Метание мяча на дальность. Встречная эстафета.	1	
9.	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	
10.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.	1	
11.	Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег.	1	
12.	Гладкий бег. Кроссовая подготовка.	1	
13.	Кросс 1500м-д, 2000м-ю	1	
14.	Баскетбол 20ч Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Правила игры.	1	
15.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте и в движении.	1	
16.	Ведение мяча шагом и в беге, ловля и передача мяча.	2	
17.	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	
18.	Бросок мяча. Тактика свободного нападения.	2	
19.	Вырывание и выбивание мяча.	2	
20.	Броски мяча по кольцу с различных расстояний.	2	
21.	Нападение быстрым прорывом, Взаимодействие двух игроков.	2	

22.	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра 4x4.	1	
23.	Нападение быстрым прорывом,	2	
24.	Взаимодействие в защите и нападении. Учебная игра	2	
25.	Учебная игра 5x5.	2	
26.	Гимнастика 18ч Т/безопасности на уроках гимнастики.Страховка и помощь во время занятий.	1	<p>Описывать технику гимнастических упражнений и осваивать ее, избегая ошибок. Соблюдая правила безопасности и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику гимнастических упражнений, выявлять ошибки и устранять их. Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Используют изученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей, в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой.</p>
27.	Акробатика: кувырок вперед в стойку на лопатках (м),кувырок назад в полушпагат (д) Лазанье по канату.	1	
28.	Акробатика. Лазанье по канату.	1	
29.	Акробатическое соединение из 3-4 элементов. Лазанье по канату.	2	
30.	Упражнения на гимнастическом бревне.Лазанье по канату.	1	
31.	Акробатическое соединение-зачет. Упражнения на гимнастическом бревне.	2	
32.	Упражнение в равновесии - зачет. Упражнение на перекладине.	1	
33.	Упражнение на перекладине Прыжки со скакалкой-1 мин.	1	
34.	Упражнение на перекладине Опорный прыжок	1	
35.	Опорный прыжок: согнув ноги мальчики, прыжок ноги врозь девочки. Упражнение на перекладине	2	
36.	Опорный прыжок. Упражнение на перекладине - зачет.	1	
37.	Опорный прыжок Упражнения на гимнастической стенке.	1	
38.	Опорный прыжок – зачет. Упражнения на гимнастической стенке.	1	
39.	Гимнастическая полоса препятствий.	2	
40.	Лыжная подготовка 24ч Т/безопасности на уроках по лыжной подготовке.Одновременный двухшажный и бесшажный ход.	1	
41.	Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции 3км.	2	
42.	Преодоление бугров и впадин. Подъем в гору скользящим шагом.	2	
43.	Одновременный бесшажный ход Прохождение дистанции 3км.	1	
44.	Одновременный одношажный	1	

	Прохождение дистанции 3 км		подготовкой. Использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.	
45.	Торможение и поворот упором. Подъем «елочкой».	2		
46.	Прохождение дистанции 3,5 км.в равномерном темпе.	1		
47.	Торможение и поворот упором. Прохождение дистанция 3,5 км.в переменном темпе.	2		
48.	Торможение и поворот упором Прохождение дистанция 4 км	2		
49.	Поворот на месте «махом». Прохождение дистанция 4 км.в переменном темпе.	2		
50.	Льжные гонки-2км.	2		
51.	Спуски и подъемы. Торможение и поворот упором Эстафеты	2		
52.	Прохождение дистанции 4 км.в равномерном темпе. Спуски и подъемы.	2		
53.	Прохождение дистанции 4 км.в переменном темпе ранее изученными способами	2		
54.	Волейбол 16ч Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Правила соревнований по волейболу.	1		Овладевать основными приёмами игры в волейбол. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов. Соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры. Учатся уважительно относиться к сопернику. Моделируют тактику освоенных элементов.
55.	Передача мяча сверху в прыжке	2		
56.	Передача, приём. Нападающий удар.	2		
57.	Верхняя прямая подача.	2		
58.	Нижняя прямая подача.	2		
59.	Передачи, приёмы мяча. Верхняя прямая подача.	2		
60.	Групповое блокирование.	2		
61.	Нападающий удар через сетку.	2		
62.	Нападающий удар через сетку.	1		
63.	Лёгкая атлетика 12ч Т/безопасности на уроках легкой атлетки.Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега.	1		
64.	Броски набивного мяча снизу вверх на заданную высоту.	1	Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, с выявлением ошибок.	
65.	Скоростной бег от 30 до 40 м. бег-30 метров	1		
66.	Бег с ускорение от 40 до 60 метров. Эстафеты	1		
67.	Высокий старт.Бег 60 метров на результат.	1		

68.	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1	Применять упражнения для развития физических качества. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания малого мяча в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила
69.	Прыжки в длину. Метание мяча с места на заданное расстояние.	1	
70.	Метание мяча с 4-5 шагов разбега. Прыжки в длину	1	
71.	Длительный бег до 15 минут Метание мяча - на дальность.	1	
72.	6-мин. бег. Игры с мячом.	1	
73.	Бег 1500м. без учета времени. Игры с мячом.	1	
74.	Преодолений полосы препятствий Игры с мячом.	1	
	Итого	102	