

Утверждаю:

Директор МАОУ Лицея №130

Т.Н.Телицына\_\_\_\_\_

Приказ № 323 от 01.09.2014

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета «Физическая культура»

8 классы

Учитель:

Ведерникова Т.В.,  
первая кв.категория

Екатеринбург

2014

## **Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре 8 класс**

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта по физической культуре, 2004г., примерной программы основного общего образования по физической культуре, комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич, Москва «Просвещение», 2010).

### **Цели общего образования по физической культуре:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаря, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

### **Задачи образования школьников в области физической культуры:**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребностей и умения самостоятельно применять их в целях отдыха, тренировки,
- повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом. Должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсивности учебно-воспитательного процесса.

### **Структура и содержание программы.**

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая программа имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 8 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

*Раздел «Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развития в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе.

*Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой.

*Раздел «Физическое совершенствование»*, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем:

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»
- «Прикладно-ориентированные упражнения»
- «Упражнения общеразвивающей направленности».

### **Формы организации и планирование образовательного процесса**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках.

*Уроки физической культуры* - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

В основной школе уроки физической культуры подразделяются на следующие типы:

*Вводный урок* проводятся в начале года или четверти (при необходимости)  
*Урок совершенствования* пройденного материала. Основное внимание уделяют многократному повторению изученных движений в различных меняющихся условиях

*Комбинированный урок* – урок , на котором совмещают изучение нового материала с совершенствованием пройденного.

*Комплексный урок* – урок, на котором совмещают изучение, совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей школьников.

*Контрольный урок* – урок, на котором проверяют степень владения двигательным навыком школьников по физической культуре.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы *самостоятельной деятельности*.

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

#### **Знать/понимать:**

- Основы истории развития физической культуры в России;
- Особенности развития избранного вида спорта;
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- Возрастные особенности развития физических качеств;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

### **Уметь:**

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	мальчики			девочки		
		3	4	5	3	4	5
Скоростные способности	60 м с высокого старта с опорой на руку	9.8	9.6	9.3	10.0	9.8	9.5
Силовые способности	Лазание по канату на расстояние 6 м,с	18	16	14			
	Прыжок в длину с места, см	150	180	205	140	170	200
	«Пресс» за 30 с.	18	26	30	14	18	24
	Подтягивание из виса на высокой перекладине; из виса, лёжа на низкой перекладине	5	7	9	5	14	17
	Приседание на одной ноге «пистолетик»,кол-во раз	9	11	13	7	9	11
	Отжимание от скамейки,кол-во раз	14	17	20	9	11	13
К выносливости	Бег 1000 м Бег 1500 м Бег 2000 м	10.00	9.30	9.00	9.00	8.30	7.30
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков,с	17.0	15.0	13.0	21.0	19.0	17.0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	13	11	9	15	13	11
	Челночный бег 3х10	9.0	8.5	8.0	9.9	9.2	8.6
К гибкости	Наклон вперёд из положения сидя на полу,см	5	7	9	10	12	16

## Годовой план-график прохождения программного материала для учащихся 8-х классов

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	35	8	8	10	9
		Часов (уроков)	Количество часов(уроков) в четверть			
	Количество часов	105	24	24	30	27
1	Базовая часть	84	24	24	30	9
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры: Волейбол	18	-	-	18	-
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	3	15		-
	Элементы единоборства	9	-	-	9	-
1.4	Легкая атлетика	21	12	-	-	9
1.5	Кроссовая подготовка	9	9	-	-	-
	Лыжная подготовка	9	-	9	-	-
2	Вариативная часть	21	-	-	3	18
	Баскетбол	18	-	-	-	18
	Гимнастика	3	-	-	3	-
	Всего часов	105	24	24	30	27

## **Содержание программы учебного предмета**

**1. Основы знаний о физической культуре**, умения и навыки; приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы. Социально-психологические основы. Культурно-исторические основы. Приёмы закаливания

### **2. Спортивные игры.**

Волейбол: терминология избранной игры. Правила организации проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Передачи мяча над собой, в колоннах, после перемещения, через сетку, во встречных колоннах. Нижняя прямая подача и приём подачи. подача мяча в зоны. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Нападающий удар после передачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощённым правилам, игровые задания на координацию.

Баскетбол: терминология избранной игры. Правила организации проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча на месте и в движении, с сопротивлением. Ведение мяча в различных стойках, с изменением направления, скорости, сопротивления. Броски мяча одной и двумя руками, штрафной бросок. Позиционное нападение, личная защита, взаимодействие игроков. Быстрый прорыв. Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Игра по упрощённым правилам.

### **3. Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Строевые команды. Упражнения в вися на перекладине ( мальчики), подъём переворотом в упор толчком двумя руками (м), махом одной толчком другой подъём переворотом (д), подтягивание в вися. Прыжок через козла («согнув ноги»- (м), «бокком с поворотом» (д). Акробатические элементы: кувырок вперёд, назад, длинный кувырок, стойка на голове и руках ( мальчики), кувырок назад в стойку ноги врозь, мост и поворот в упор на одно колено, мост, акробатические комбинации из 5-6 элементов. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения со скакалкой, с обручем, гимнастической палкой.

### **4. Лёгкая атлетика**

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении

соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий старт. Бег на результат: 60м, 1000м, 1500м, 2000м. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в цель, на дальность с места и разбега. Эстафетный бег. Прыжок в высоту. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.

#### **5. Кроссовая подготовка**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

#### **6. Лыжная подготовка**

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможения и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км и 3 км.

#### **7. Элементы единоборства.**

Стойки и перемещения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.

#### **Формы и средства контроля**

*Легкая атлетика:* с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; 2000 м ; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину. В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м,

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять комбинацию из четырех 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), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

*В спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

*В кроссовой подготовке:* уметь выполнять бег 18 минут, правильно выполняя дыхание

*В лыжной подготовке:* технически правильно выполнять одновременный одношажный ход (стартовый вариант) и коньковый ход, прохождение дистанции 3 км на время, 4,5 км без учёта времени.

*В единоборствах:* описывать технику выполнения приёмов в единоборствах.

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл.), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

### Шкала оценок физической подготовленности.

Структура оценочной шкалы

Возраст, лет и месяцев	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	100% и выше	85- 99%	70- 84%	51- 69%	50 и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл

*Базовый (оптимальный) уровень  
(тест выполнен)*

*Дефицит развития  
качеств (тест не  
выполнен)*

Градации физической подготовленности

Результат 100%- должный возрастно- половой показатель

Результат 100% и выше- высокое развитие; прогноз для спортивного отбора

Результат 70- 100%- базовый уровень, хорошее развитие

Результат 51- 69%- группа риска, плохое развитие

Результат 50% и ниже- группа повышенного риска, очень плохое развитие.

Рекомендовать занятия в группах ОФП, ЛФК и коррекции

Результат ниже 30%- группа с низким уровнем здоровья, сверх плохое развитие.

Обработка результатов тестирования

1.Оценивать показанный результат с помощью таблицы.

2.Определяется Индекс Физической Готовности (ИФГ) учащегося путем вычисления среднеарифметического значения суммы полученных баллов: (тест1 + тест2 + тест 3+ тест 4) :4= сумму баллов (округлять в большую сторону)

3.Качественная оценка ИФГ: результат суммы баллов попадает в диапазон уровня. В графе «оценка за тест», в графе «выполнен» ставят знак «+».

Результаты: тест считается выполнен, если учащийся показал результаты оптимального уровня, тест считается не выполненным если учащийся показал результаты дефицита развития качеств и проставляют в подразделе «не выполнен» со знаком «-».

4.Развитие качеств оценивается: -равномерное- «гармоничное», если между максимальным результатом и минимальным нет свободного уровня

-«недостаточно гармоничное»- разрыв в один уровень

-«дисгармоничное»- разрыв более чем в один уровень

5.Расчет ИФГ группы: суммируются результаты личных ИФГ и делят на число участников тестирования.