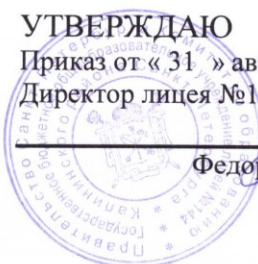


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей № 144 Калининского района Санкт-Петербурга**

Рекомендовано к использованию  
Педагогическим советом ГБОУ лицей №144  
Протокол № 144  
От « 30 » августа 2018г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Приказ от « 31 » августа 2018 г. №272-о/д  
Директор лицея №144



Федорова Л.А.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

Учебный год: 2018-2019

**Класс: 8 а,б,в**

**Разработчик:**

Кудинова Л.Д.

учитель физической культуры

Санкт-Петербург

2018

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

Рабочая программа учебного предмета физическая культура для 8 класса составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. «Федеральный компонент государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования». Утвержден 05.03.2004 № 1089
3. Федеральный перечень учебных пособий, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2018-19 учебный год.
4. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
5. Учебный план ГБОУ лицея №144 на 2018-19 учебный год.
6. Программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» для обучающихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений автора Лях В.И., Зданевич А.А. 2014г.

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий:

1. учебник Физическая культура. 8-9 классы / под ред. В.И. Ляха. – Просвещение, 2014. ....
2. методическое пособие - Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 8-9 классов. - М., 2014
- Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 2012
3. дидактический материал Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2010
- Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. Листов О. – М., 2011 г

## **Цели**

- Освоение знаний, необходимых каждому человеку для овладения программным материалом по физической культуре, а так же для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Воспитание потребности здорового образа жизни.
- Овладение знаниями и навыками физкультурно-спортивной деятельности.
- Развитие основных двигательных способностей учащихся: быстроты, ловкости, выносливости, гибкости и силы.

## **Задачи**

- Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки.

- Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.
- Выработка представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля.
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
- Ознакомление с различными спортивными играми и видами спорта.
- Развитие самостоятельности, умения преодолевать различные трудности.
- Воспитание морально-волевых качеств учащихся.

### **Место в учебном плане:**

В год по плану – 102 часа; в неделю – 3 часа; резерв – 3 часа.

### **Формы и средства контроля**

С целью проверки знаний учащихся используются методы:

- опрос в устной или письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до или после выполняемого задания
- тестирование
- демонстрация знаний в конкретной деятельности.

С целью проверки уровня владения двигательными действиями используются методы:

- метод открытого наблюдения
- вызов учащегося

Оценка «5» - двигательное действие выполнено, точно, в надлежащем темпе.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений.

Оценка «3»-двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

Данные методы применяются индивидуально и фронтально.

С целью проверки уровня физической подготовленности используются контрольные упражнения и тестирование (выполнение тестовых заданий с оцениванием либо результатов, либо прироста результатов).

Для оценки результатов используются нормативы, предложенные в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов», авт. Лях В.И, Зданевич А.А. 2011 г., утвержденные Министерством Образования Российской Федерации.

### Контрольные упражнения для учащихся 8 классов

Упражнения	Оценка					
	Девочки			Мальчики		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м, сек.	9,6 и менее	9,7-10,2	10,7 и более	8,8 и менее	8,9-9,7	10,5 и более
Бег 1000 м, мин, сек	4,50 и менее	4,51-6,50	6,51 и более	4,10 и менее	4,11-6,10	6,11 и более
Бег 2000 м, мин, сек.	11,00 и менее	11,01-12,40	12,41и более	10,00 и менее	10,01-10,40	10,41и более
Прыжок в длину, см	360 и более	359-259	260 и менее	410 и более	409-309	310и менее
Прыжок в высоту, см	115 и более	110-95	90 и менее	130 и более	129-105	104 и менее
Метание мяча 150 г, м	28 и более	27-18	17 и менее	40 и более	39-28	27 и менее

### Контрольные тесты для учащихся 8 классов

Упражнения	Оценка					
	Девочки			Мальчики		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, сек	5,0 и менее	5,1-5,9	6,0 и более	4,8 и менее	5,1-5,8	5,9 и более
Челночный бег 3x10 м, сек	8,2 и менее	8,3-8,7	8,9 и более	7,8 и менее	7,9-8,3	8,4 и более
Прыжок в длину с места, см	200 и более	180-146	145 и менее	205 и более	194-160	159 и менее
Прыжок ч/з скакалку за 1 мин	120и более	119-105	104 и менее	105 и более	104-95	94 и менее
Подтягивание, колич. раз	18 и более	17-8	7 и менее	10 и более	9-6	5 и менее
Поднимание туловища за 30 с	18 раз и более	17-12	11 и менее	24 раз и более	23-14	13 и менее

### УНИВЕРСАЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

**Регулятивные:**

- учитывать и планировать свою деятельность
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату деятельности;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие завершения работы на основе с учетом характера сделанных ошибок;

#### **Познавательные:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы и ИКТ;
- проводить сравнение, структуризацию и классификацию по заданным критериям;
- строить речевое высказывание в устной и письменной форме.

#### **Коммуникативные:**

- читать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- контролировать действие партнера;
- договариваться и приходить к общему решению совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

### **Общая характеристика предмета**

Физическая культура – обязательный учебный предмет в общеобразовательных учреждениях. Он является основной формой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами физического воспитания: физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного и продленного дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы ОФП, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники) ,достигается основная цель физкультурного образования – формирование физической культуры личности. Она включаетв себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение знаниями, умениями и навыками физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

# **Содержание**

## **Основы знаний о физической культуре**

Физическая культура и олимпийское движение в России.

Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность.

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и приёмы самоконтроля.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Правила проведения соревнований по разным видам спорта.

## **Спортивные игры (баскетбол, волейбол)**

### **Баскетбол**

Овладение техникой передвижений, остановок и поворотов. Стойки игрока.

Совершенствование ловли и передачи мяча.

Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением.

Совершенствование техники ведения мяча.

Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с изменением темпа и направления.

Овладение техникой бросков мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Броски мяча в прыжке двумя руками и одной.

Освоение индивидуальной техники защиты, перехват мяча, вырывание и выбивание мяча.

Освоение тактики игры.

Игра по правилам мини-баскетбола.

### **Волейбол**

Совершенствование передачи мяча сверху и снизу двумя руками во встречных колоннах.

Овладение приёмом отбивания мяча кулаком через сетку.

Освоение техники приёма мяча сверху и снизу двумя руками после подачи.

Овладение техникой нападающего удара после паса партнера.

Овладение техникой подачи мяча снизу одной рукой с расстояния 9 метров от сетки.

Овладение техникой передвижений по площадке. Стойки игрока.

Игра в волейбол по упрощенным правилам.

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

Освоение строевых упражнений.

Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами и без, на месте и в движении.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Подъем переворотом в упор, перемещение в вися на перекладине (мальчики), подъем переворотом в упор на нижнюю жердь брусьев (девочки).

Подтягивания на перекладине.

Освоение опорного прыжка: прыжок ноги врозь через козла (105-110 см) (девочки); прыжок через козла (100-115 см) согнув ноги (мальчики).

Кувырки, Стойка на голове с одной прямой ногой (мальчики), Кувырок назад в полушпагат (девочки). Кувырок назад в стойку ноги врозь (мальчики).

Совершенствование техники лазания по канату в три приема.

### **Кроссовая подготовка.**

Овладение правильным дыханием при беге.

Бег в равномерном темпе до 19 минут.

Бег с преодолением препятствий.

### **Легкая атлетика**

Овладение техникой спринтерского бега.

Бег по дистанции 60 м и 300 м

Бег по дистанции 1000 и 2000 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Прыжки в длину с разбега 10-12 беговых шагов.

Совершенствование техники метания теннисного мяча на дальность с разбега и в цель с 12-14 метров (девочки), 16 метров (мальчики).

Метание набивного мяча 1 кг из разных положений.

Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.

# Тематический план

## Распределение учебного времени на различные виды программного материала

Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
Лёгкая атлетика	29
Баскетбол	21
Гимнастика с элементами акробатики	18
Кроссовая подготовка	14
Волейбол	20
Резерв	3

## Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения программы по физической культуре ученик 8 класса должен:

### Знать

- историю развития физической культуры в России;
- правила личной гигиены, сохранения правильной осанки и хорошего зрения;
- о влиянии физических упражнений на основные системы человека;
- о возрастных особенностях своего организма;
- основные правила спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч и т.д.);
- слагаемые здорового образа жизни;
- двигательные способности человека и развивающие их упражнения;
- правила техники безопасности при занятиях различными видами спорта и спортивными играми;
- правила оказания доврачебной помощи при травмах;

### 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;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;



- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием для самостоятельных форм занятий физической культурой;

**Физическая подготовленность** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.