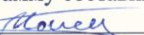


**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Дмитриевская общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза
Д.П.Левина»
(МОУ «Дмитриевская ОШ имени Д.П.Левина»)**

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей Протокол от «30» августа 2018 г. № 1 Председатель Моисеев С.А. 	ПРИНЯТО Решением Педагогического совета Протокол от «31» августа 2018 г. № 1	УТВЕРЖДАЮ Директор  Т.П. Крюкова Приказ от «31» августа 2018 г. № <u>31</u> ДОКУМЕНТОВ М.п. 
--	--	---

**Рабочая программа
на 2018-2019 учебный год**

Наименование курса: Физическая культура
Класс: 8
Уровень общего образования: основное общее
Учитель: Моисеев С.А.
Срок реализации программы: 2018-2019 учебный год
Количество часов по учебному плану: 102
Рабочую программу составил:
Моисеев С.А. 

Физическая культура 8 класс

Рабочая программа по физической культуре 8 класс включает следующие разделы:

- планируемые результаты освоения учебного предмета;
- содержание учебного предмета;
- тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Программа по физической культуре для 8-9 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года №1897, и внесёнными в него изменениями (приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 №1644, приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 №1577); на основе авторской программы «Рабочая программа по физической культуре учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010).

При работе по данной программе используется **учебно-методический комплекс** В. И. Ляха, А. А. Зданевич и др.:

Физическая культура. 8-9 классы : учеб. Для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич – 7-е изд. – М.: Просвещение .2011. – 207 с.

Цели реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре

Выпускник 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.

Выпускник 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

Выпускник 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.

Выпускник 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

Выпускник 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 футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- 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.

Выпускник 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.

Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье издоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта , входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования)

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

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.

Первая 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, физкультпауз (подвижных перемен)

Планирование занятий физической подготовкой.

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 упражнений (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.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки)

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Содержание материала	Количество о часов
(Л/атлетика - 12час.,Спортигры – 15 час.)		
1	Л/атлетика. Организационно-методические указания. Инструктаж по охране труда. Развитие скоростных качеств. (РСК) Специальные беговые упражнения	1
2	Л/атлетика. Развитие скоростных способностей. Эстафетный бег. КДП: Бег 30м, Прыжки в дл. с/м.	1
3	Л/атлетика. Техника бега по выражению Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег КДП: Бег 30м Приёмы самоконтроля	1
4	Л/атлетика Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Спринтерский бег, эстафетный бег	1

5	Л/атлетика Развитие выносливости. Тактика бега на средние дистанции Тест по ОФП.	1
6	Л/атлетика Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с разбега	1
7	Л/атлетика Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега.	1
8	Л/атлетика Техника метания м/ мяча 150 г с разбега. Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.	1
9	Л/атлетика. Развитие силовых качеств. Метание малого мяча на дальность Преодоление полосы препятствий (6-8 препятствий).	1
10	Л/атлетика. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. .КУ: Бег 100м; Кросс 3000м (без учёта времени).	1
11	Л/атлетика. Тестирование уровня физической подготовленности. РДК Мини-футбол	1
12	Л/атлетика. Тестирование уровня физической подготовленности. Мини-футбол	1
13	Спортигры. Бадминтон. Техника безопасности. История бадминтона. Правила игры. Зрение и бадминтон.	1
14	Спортигры Бадминтон. Держание ракетки. Стойки и передвижение игрока. Жонглирование. Подготовка места к занятиям. Развитие ловкости, и координации.	1
15	Спортигры. Баскетбол. Игра по правилам. ТБ на уроках по б/б. Технические приёмы игры в баскетбол. Развитие физических качеств (РФК)	1
16	Спортигры. Баскетбол. Игра по правилам. Технические приёмы игры в баскетбол. Учебная игра на один щит. РДК: многократные прыжки через скакалку.	1
17	Спортигры. Совершенствование технических приёмов игры в баскетбол. Учебно-тренировочная игра. РДК:	1
18	Спортигры. Технические приёмы игры в баскетбол. Учебно-тренировочная игра.	1
19	Спортигры баскетбол. Сочетание приёмов. Совершенствование изученных приёмов, в двусторонней игре. Развитие двигательных	1

	качеств	
20	Спортигры. Баскетбол. Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие двигательных качеств	1
21	Спортигры. Волейбол. Техника безопасности. Основные приемы игры. Игровые задания. Развитие координационных способностей.	1
22	Спортигры. Волейбол. Основные приемы игры. Игровые задания. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1
23	Спортигры. Волейбол. Развитие физических качеств. Совершенствование основных технических приёмов игры. Учебно-тренировочная игра	1
24	Спортигры. Волейбол Совершенствование технических приёмов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	1
25	Спортигры. Волейбол Совершенствование технических приёмов: Нижняя прямая подачи и приём мяча от подачи. Передача мяча двумя руками сверху, стоя спиной к партнёру. Учебная игра с заданием.	1
26	Спортигры. Волейбол Совершенствование технических и тактических приёмов КУ: нижняя прямая подача по зонам, прием мяча после подачи. Учебная игра.	1
27	Спортигры. Волейбол Основные приемы игры. Развитие физических качеств.	1
(гимнастика с основами акробатики и единоборств – 21 ч)		
28	Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения в равновесии. Развитие координационных способностей.	1
29	Гимнастика Комбинации на снарядах, упр. на брусьях, бревне, опорные прыжки. Развитие гибкости, координационных способностей.	1
30	Гимнастика. Изучение комбинаций на снарядах, упражнения на брусьях, бревне, вольные упражнения, опорные прыжки. Развитие гибкости, координационных способностей.	1
31	Гимнастика. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии. Развитие силы, силовой и статической выносливости. Элементы фитнеса.	1
32	Гимнастика. Опорные прыжки. Висы и упоры. Развитие силы, силовой и	1

	статической выносливости. Элементы фитнеса.	
33	Гимнастика. Гимнастика. Акробатические упражнения Вольные упражнения Элементы фитнеса.	1
34	Гимнастика. Акробатика. Шейпинг. Развитие физических качеств	1
35	Гимнастика. Акробатика. Шейпинг. Развитие физических качеств	1
36	Гимнастика. Элементы единоборств. Шейпинг. Развитие гибкости, координационных способностей. История и значение единоборств.	1
37	Гимнастика. Акробатика. Лазанье. Элементы шейпинга Развитие координации, силовых качеств.	1
38	Гимнастика. Акробатика. Лазанье. Элементы шейпинга: Развитие координации, силовых качеств.	1
39	Гимнастика. Шейпинг. Элементы единоборств. Развитие двигательных качеств.	1
40	Гимнастика. Фитнес. Развитие гибкости, координационных способностей. Элементы единоборств.	1
41	Гимнастика Совершенствование зачетной комбинации на снарядах. Элементы единоборств. Фитнес	1
42	Гимнастика. Совершенствование зачетной комбинации на снарядах. Элементы единоборств	1
43	Гимнастика. Атлетическая гимнастика. Спортивный танец. Развитие физических качеств. Фитнес	1
44	Гимнастика. Совершенствование: учебных комбинаций на снарядах. Фитнес. Национальные игры с элементами единоборств	1
45	Гимнастика. Совершенствование: учебных комбинаций на снарядах. Атлетическая гимнастика. Спортивный танец. Элементы единоборств. Развитие физических качеств. Фитнес.	1
46	Гимнастика. Зачёт : учебные комбинации на снарядах. Развитие гибкости, координационных способностей	1
47	Гимнастика. Зачёт :учебные комбинации по акробатике и на снарядах. Развитие гибкости, координационных способностей	1

48	Гимнастическая полоса препятствий. Элементы шейпинга: Развитие подвижности в суставах, гибкости позвоночника	1
(Лыжная подготовка - 18 час., Спортигры- 12час.)		
49	Лыжная подготовка. Техника безопасности по лыжной подготовке	1
50	Лыжная подготовка. Совершенствование изученных ходов Вкатывание. Выработка общей выносливости.	1
51	Лыжная подготовка. Совершенствование изученных ходов. Вкатывание. Выработка общей выносливости	1
52	Лыжная подготовка Совершенствование техники п/п 2х шажного хода. Вкатывание. Выработка общей выносливости	1
53	Лыжная подготовка Совершенствование техники п/п 2х шажного хода. Вкатывание. Выработка общей выносливости	1
54	Лыжная подготовка. Совершенствование техники лыжных ходов попеременный и одновременный 2-х шажный ход. Выработка общей выносливости	1
55	Лыжная подготовка Режим дня школьника Изучение техники попеременного четырёхшажного хода. Выкат со склона. Выработка общей выносливости	1
56	Лыжная подготовка Игра «Гонка гандикапами». Выкат со склона.5 км (М), 3км (Д) равномерно.	1
57	Лыжная подготовка. Совершенствование поворотов в движении, техники лыжных ходов. Переход с одного хода на другой	1
58- 59	Лыжная подготовка. Совершенствование техники лыжных ходов и переходов. оценка усвоение техники попеременного четырёхшажного хода; Выкат со склона с преодолением контруклона. Выработка скоростной выносливости	2
60	Лыжная подготовка Коньковый ход. Спуски, подъёмы, торможения Развитие физических качеств.	1
61 62	Лыжная подготовка. Выкат со склона с преодолением контруклона (оценка усвоения). Зачётная дистанция Выработка скоростной выносливости.	2
63	Лыжная подготовка физкультурой . Ходьба лыжах в среднем темпе до 5	1

	км. Выработка общей выносливости	
64-65	Лыжная подготовка .КУ: 3 км (М), 2 км (Д). Торможение «упором», «плугом». Преодоление бугров и впадин. Развитие скоростной выносливости	1
66	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 5 км. Спуски и подъёмы общей выносливости	1
67	Волейбол Техника безопасности при проведении занятий по волейболу. Основные приемы игры. Сочетание приёмов. Развитие координационных способностей	1
68	Волейбол. Техника и тактика игры. Сочетание приёмов. Развитие координационных способностей.	1
69	Волейбол Техника и тактика игры. Сочетание приёмов Развитие координационных способностей.	1
70	Волейбол Техника и тактика игры. Сочетание приёмов Развитие координационных способностей.	1
71	Волейбол Техника и тактика игры. Сочетание приёмов Развитие Скоростно-силовых способностей	1
72	Волейбол Волейбол Техника и тактика игры. Сочетание приёмов Развитие Скоростно-силовых способностей.	1
73	Волейбол Техника и тактика игры. Сочетание приёмов	2
74	РазвитиеСкоростно-силовых способностей	
75	Волейбол Техника и тактика игры. Сочетание приёмов Развитие координационных способностей	1
76	Волейбол Техника и тактика игры. КУ: Нижняя подача на точность. Развитие Волевых способностей	1
77	Волейбол Техника и тактика игры. Сочетание приёмов Развитие координационных способностей.	1
78	Волейбол. Техника и тактика игры. Сочетание приёмов. Развитие координационных способностей.	1
(С/игры – 13час. Л/атлетика – 11час. Основы плавания 3час.)		

79	Баскетбол. Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие двигательных качеств	1
80	Баскетбол. Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие двигательных качеств	1
81	Мини Футбол. Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие двигательных качеств	1
82	Баскетбол. Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие скоростно-силовых качеств	1
83	Баскетбол. Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
84	Баскетбол. Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
85	Баскетбол Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие скоростно-силовых качеств	1
86	Баскетбол	1
87	Баскетбол. Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие скоростно-силовых качеств КУ: Штрафной бросок с линии	1
88	Баскетбол Технические и тактические действия в защите и нападении. Развитие скоростно-силовых качеств	1
89	Баскетбол Технические и тактические действия в защите и нападении. КУ: Броски по кольцу после ведения. Броски по кольцу в прыжке. Развитие скоростно-силовых качеств	1
90	Л/ атлетика. Тестирование: Бег на 30 м. Прыжки в длину с/м. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости, скоростных и координационных способностей: Мини-футбол. Специальные беговые упражнения	1
91	Л/ атлетика. Низкий старт. Тестирование: КУ: бег на 1000 м. Спортивная ходьба. Развитие выносливости, скоростных и координационных способностей: Мини-футбол.	1
92	Л/ атлетика. Техника метания м/ мяча 150 г с разбега. Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.	1

93	Л/ атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту с разбега. Кроссовая подготовка -техника и тактика бега	1
94	Л/ атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств. Спец упражнения прыгуна. КУ: Техника прыжка в высоту с разбега. Кроссовая подготовка-техника и тактика бега	1
95	Л/ атлетика. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка-техника и тактика бега	1
96	Л/ атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств и общей выносливости .Спец упражнения прыгуна. КУ: Прыжок в высоту с разбега. Кроссовая подготовка	1
97	Л/ атлетика. Развитие скоростно-силовых качеств и общей выносливости . КУ: Прыжок в высоту с разбега. Кроссовая подготовка	1
98	Л/ атлетика. Развитие общей выносливости и ориентирования в пространстве. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования	1
99-100	Л/ атлетика Развитие скоростной выносливости, координации движений. Бег на средние дистанции. КУ: Бег 100м, 2000м. Футбол.	2
101-102	Л/ атлетика. Тестирование физических качеств. Сдача контрольных нормативов. Президентских состязаний	2
103	Основы плавания. Техника безопасности при занятиях плаванием. Сухая тренировка.	1
104	Основы плавания	1
105	Основы плавания.Специальные плавательные упражнения.	1