МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Принята:	Утверждаю:
на заседании	директор школы
педагогического совета	_____ М.А. Поползина
протокол № 13	Приказ № 32
от 30 августа 2019 г.	от 30 августа 2019 г.

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для ступени основного общего образования (8 класс)
образовательная область: физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности
Срок реализации: 02.09.2019-31.05.2020 гг.

Составитель: Вольшмидт С. А.
учитель физической культуры

с. Боровское
2019 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 8-х классов составлена в соответствии с ФГОС ООО на основе **нормативных документов:**

- федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования;
- учебный образовательный план МБОУ «Боровская СОШ» на текущий учебный год;
- Положение о рабочей программе предметов, курсов, в том числе ВНД;
- федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующие образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию;
- авторской программы для общеобразовательных учреждений по физической культуре для 5-9 классов: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В. И. Лях. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2019. – 104 с.

ISBN 978-5-09-071177-7

Цель обучения:

- 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.

Содержание рабочей программы и логика его изучения не отличается от содержания авторской программы.

Согласно учебному плану школы рабочая программа для 8 классов предусматривает обучение физической культуре в объеме из расчёта **3 ч в неделю, 102 часов в год.**

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю:, в 5 классе – 75 ч, в 6 классе — 75 ч, в 7 классе — 75 ч, в 8 классе — 75 ч, в 9 классе — 75 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 525 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты	• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; • знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; • усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; • воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; • формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов; • формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; • формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; • готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания; • освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; • участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; • развитие морального сознания и

	компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; • формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; • формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; • осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
Метапредметные результаты	• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; • умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; • 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; • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; • умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; • умение работать индивидуально и в группе:

	находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; • умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; • умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
Предметные результаты	• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; • овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений 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; • приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; • расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести 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;

	• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение 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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» полностью совпадает с содержанием, изложенным в авторской рабочей программе для общеобразовательных учреждений по физической культуре для 5-9 классов: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В. И. Лях. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2019. – 104 с.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

8 класс

	№ урока	Тема урока	
Раздел 1. Что вам надо знать (в процессе уроков, интегрирован в Раздел 2)			
Физическое развитие человека Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах Адаптивная физическая культура Профессионально-прикладная физическая подготовка			
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы			
Легкая атлетика 8 часов			
1	2.1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Знания о физической культуре. Физическое развитие человека. Овладение техникой спринтерского бега.	1
2	2.2.	Овладение техникой спринтерского бега. Овладение организаторскими умениями	1

3	2.3.	Овладение техникой прыжка в длину. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
4	2.4.	Овладение техникой прыжка в длину. Развитие скоростно-силовых способностей. Овладение организаторскими умениями	1
5	2.5.	Овладение техникой прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
6	2.6.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1
7	2.7.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1
8	2.8.	Овладение техники бега на длинные дистанции.	1
Футбол 6 часов			
9	2.9.	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
10	2.10.	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам	1
11	2.11.	Освоение техники ведения мяча. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1
12	2.12.	Освоение тактики игры. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1
13	2.13.	Освоение тактики игры. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1
14	2.14.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
Волейбол 15 часов			
15	2.15.	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Знания о спортивной игре	1
16	2.16.	Профессионально-прикладная физическая подготовка Освоение техники приёма и передач мяча	1
17	2.17.	Освоение техники приёма и передач мяча	1
18	2.18.	Освоение техники приёма и передач мяча	1
19	2.19.	Освоение техники нижней прямой подачи	1
20	2.20.	Освоение техники нижней прямой подачи	1
21	2.21.	Освоение техники прямого нападающего удара	1
22	2.22.	Освоение техники прямого нападающего удара	1

23	2.23.	Освоение техники прямого нападающего удара	1
24	2.24.	Самостоятельные занятия.	1
25	2.25.	Освоение тактики игры. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1
26	2.26.	Освоение тактики игры. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1
27	2.27.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей. Овладение организаторскими умениями.	1
28	2.28.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие выносливости	1
29	2.29.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1
Гимнастика 15 часов			
30	2.30.	Инструктаж по технике безопасности. Овладение строевых упражнений. Знания о физической культуре. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	1
31	2.31.	Освоение и совершенствование висов и упоров	1
32	2.32.	Освоение и совершенствование висов и упоров	1
33	2.33.	Освоение и совершенствование висов и упоров	1
34	2.34.	Освоение и совершенствование висов и упоров	1
35	2.35.	Освоение опорных прыжков.	1
36	2.36.	Освоение опорных прыжков.	1
37	2.37.	Освоение опорных прыжков.	1
38	2.38.	Освоение акробатических упражнений	1
39	2.39.	Освоение акробатических упражнений	1
40	2.40.	Освоение акробатических упражнений	1
41	2.41.	Освоение акробатических упражнений. Овладение организаторскими умениями.	1
42	2.42.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Самостоятельные занятия.	1
43	2.43.	Развитие координационных способностей Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	1

44	2.44.	Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости	1
Элементы единоборства 3 часа			
45	2.45.	Инструктаж по технике безопасности на уроках единоборств. Овладение техникой приёмов.	1
46	2.46.	Адаптивная физическая культура Развитие координационных способностей. Самостоятельные занятия.	1
47	2.47.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Овладение организаторскими способностями.	1
Лыжная подготовка (лыжные гонки) 18 ч.			
48	2.48.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжных гонок. Освоение техники лыжных ходов.	1
49	2.49.	Освоение техники лыжных ходов.	1
50	2.50.	Освоение техники лыжных ходов.	1
51	2.51.	Освоение техники лыжных ходов.	1
52	2.52.	Освоение техники лыжных ходов.	1
53	2.53.	Освоение техники лыжных ходов.	1
54	2.54.	Освоение техники лыжных ходов.	1
55	2.55.	Освоение техники лыжных ходов.	1
56	2.56.	Освоение техники лыжных ходов.	1
57	2.57.	Освоение техники лыжных ходов.	1
58	2.58.	Освоение техники лыжных ходов.	1
59	2.59.	Освоение техники лыжных ходов.	1
60	2.60.	Освоение техники лыжных ходов.	1
61	2.61.	Освоение техники лыжных ходов.	1
62	2.62.	Освоение техники лыжных ходов.	1
63	2.63.	Освоение техники лыжных ходов.	1
64	2.64.	Освоение техники лыжных ходов.	1
65	2.65.	Освоение техники лыжных ходов.	1
Баскетбол 18 часов			

66	2.66.	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
67	2.67.	Освоение ловли и передач мяча.	1
68	2.68.	Освоение ловли и передач мяча.	1
69	2.69.	Освоение техники ведения мяча.	1
70	2.70.	Овладение техникой бросков мяча.	1
71	2.71.	Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча.	1
72	2.72.	Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча	1
73	2.73.	Освоение индивидуальной техники защиты	1
74	2.74.	Освоение индивидуальной техники защиты	
75	2.75.	Освоение тактики игры	1
76	2.76.	Освоение тактики игры	1
77	2.77.	Освоение тактики игры	1
78	2.78.	Освоение тактики игры. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1
79	2.79.	Освоение тактики игры Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1
80	2.80.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
81	2.81.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
82	2.82.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
83	2.83.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
Гандбол 6 часов			
84	2.84.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гандбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча	1
85	2.85.	Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча	1
86	2.86.	Освоение индивидуальной техники зашиты. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1
87	2.87.	Освоение тактики игры	1

88	2.88.	Освоение тактики игры	1
89	2.89.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	
Легкая атлетика 12 часов			
90	2.90.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Знания о физической культуре Овладение техникой спринтерского бега.	1
91	2.91.	Овладение техникой спринтерского бега. Овладение организаторскими умениями	1
92	2.92.	Овладение техникой спринтерского бега. Самостоятельные занятия	1
93	2.93.	Овладение техникой прыжка в длину. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
94	2.94.	Овладение техникой прыжка в длину. Развитие скоростно-силовых способностей. Овладение организаторскими умениями	1
95	2.95.	Овладение техникой прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
96	2.96.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1
97	2.97.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1
98	2.98.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1
99	2.99.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1
100	2.100.	Овладение техники бега на длинные дистанции.	1
101	2.101.	Овладение техники бега на длинные дистанции.	1
Физкультурно-оздоровительная деятельность 2 часа			
102	2.102.	Утренняя гимнастика. Выбирайте виды спорта	1
103	2.103.	Тренировку начинаем с Разминки. Повышайте физическую подготовленность	1
Прикладно-ориентированная деятельность 2 часа			
104	2.104.	Краткая характеристика вида спорта (коньки, хоккей, бадминтон, скейтборд). Требования к технике безопасности.	1

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса:

1. **В.И.Лях Рабочая программа Физическая культура 5-9 классы -** М.: Просвещение, 2014 г.
2. Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / М.Я.Виленский и др - М.: Просвещение, 2014 г.
3. Физическая культура 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И.Лях - М.: Просвещение, 2017 г.
4. М.Я.Виленский Физическая культура. Методические рекомендации 5-7 классы - М.: Просвещение, 2014 г.

5. В.И.Лях Физическая культура. Методические рекомендации 8-9 классы - М.: Просвещение, 2015 г.
6. В.И.Лях Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 классы - М.: Просвещение, 2014 г.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество
1	Мяч волейбольный	12
2	Мяч футбольный	2
3	Мяч баскетбольный	1
4	Палки гимнастические	8
5	Брусья гимнастические	1
6	Сеть волейбольная	1
7	Гантели	6
8	Гири	3
9	Конь гимнастический	1
10	Маты	4
11	Горка гимнастическая	1
12	Теннисный стол	2
13	Бадминтон	4
14	Мячи для метания	5
15	лыжи	22
16	Лыжные палки	15
17	Ботинки лыжные	20

Лист внесения изменений

Дата по журналу, когда	Номера уроков, которые были	Тема урока, которая	Основание для корректировки	Подпись преподавателя

была сделана корректировка	интегрированы	стала после интеграции		администрации школы, контролирующего выполнение корректировки