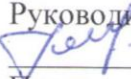


**Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа №10
«Центр образования»
городского округа город Нефтекамск
Республики Башкортостан**

**Рассмотрено
на заседании ШМО**

Руководитель

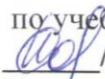
 / О.Р. Гаврилов.

Протокол № 1 от 29.08.2016 г.

Согласовано

заместитель директора

по учебной работе

 / А.А. Садрисламова

Протокол № 1 от 30.08.2016 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
основного общего образования
по физической культуре
(базовый уровень)
для 8 г и 8д классов
на 2016-2017 учебный год**

Составитель:

Юминский Виктор Анатольевич
учитель физической культуры
МОАУ СОШ № 10
«Центр образования»

Нефтекамск 2016г

Пояснительная записка

Цель физического воспитания в школе является 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.

Задачи физического воспитания учащихся 8 классов направлены на:

1. содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
2. формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
3. расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
4. дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости, и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
5. формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
6. закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
7. формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
8. дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- Конституции РФ;
- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г, №273-ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Конвенции о правах ребёнка;
- Концепции долгосрочного - экономического развития до 2020года, раздел 3 «Образование» (одобрена Правительством РФ 1 октября 2008 года, протокол №36);
- Федеральной целевой программы развития образования;
- Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г №329-ФЗ (ред. от 21.04.2011г)
- приказа Минобрнауки РФ от 28.12.2010 г. №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»
- письма Департамента общего образования Минобрнауки России от 10.02.2011 г. №03-105;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение Правительства РФ от 07.07.2009г №1101-р:
- Учебный план МОАУ СОШ №10 «Центр образования» № 537 от 31.08.16г.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала при трехразовых занятиях в неделю

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 государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Согласно учебному плану МОАУ СОШ №10 «Центр образования» на изучение предмета «Физическая культура» отводится 3 ч. в неделю, в год в 8 классе – 105 ч.

Методы, формы работы, используемые технологии

Методы:

1. словесный;
2. наглядный;
3. физического упражнения;
4. непосредственной помощи.

Формы обучения:

1. самостоятельная;
2. контролируемая;
3. самостоятельно-контролируемая;
4. форма обучения по связям;
5. групповая;
6. индивидуальная.

Используемые технологии:

- развивающего обучения;
- проблемное обучение;
- ИКТ.

Формой проведения занятий является **урок**.

Коллективные формы работы могут быть разных видов:

- работы по группам;
- индивидуально-коллективный метод работы.

Виды, формы и средства контроля

Формы контроля:

- устный
- письменный

Виды контроля:

- текущий;
- тематический;
- итоговый.

Средства контроля

№ п/п	Сдача контрольных нормативов
Раздел 1 «Легкая атлетика»	
1	Техника стартового разгона
2	Бег 60 метров
3	Метание гранаты
4	Прыжок в длину с разбега
5	Бег на выносливость
Раздел 2 «Спортивные игры»	

1	Техника верхнего и нижнего приема мяча в волейболе
2	Техника нападающего мяча
3	Техника подачи мяча
4	Техника передачи мяча
Раздел 3 «Гимнастика»	
1	Выполнять строевые упражнения, висы
2	Опорный прыжок
3	Выполнять акробатические упражнения
4	Упражнения на бревне
5	Тест наклон в перед из положения сидя
6	Разгибание сгибание рук в упоре лежа от пола
Раздел 4 «Кроссовая подготовка»	
1	Полоса препятствий
2	Бег на выносливость
Раздел 5 «Спортивные игры»	
1	Разновидности бросков
2	Технические и тактические действия игроков
3	Правила игры в баскетбол, волейбол
Раздел 6 «Легкая атлетика»	
1	Техника низкого старта
2	Бег 60 метров
3	Метание гранаты
4	Прыжок в длину с разбега
5	Бег на выносливость
6	Челночный бег
7	Прыжки в высоту
8	Барьерный бег

Содержание учебного материала

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности¹.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, *перевороты*).

¹ Курсивом в тексте выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в Требования к уровню подготовки выпускников.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. *Опорные прыжки*. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: *спортивная ходьба*, бег на короткие, средние и длинные дистанции, *барьерный*, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, *футболе*, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.

Физическое воспитание в семье.

Утомление при умственной работе. Физические упражнения, как средство восстановления умственной работоспособности.

Понятие физической культуры личности и ее ценностные ориентации в индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенство и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к репродуктивной функции и воспитанию здорового поколения, подготовка к активной жизнедеятельности.

Легкая атлетика (24 часа)

Специальные беговые упражнения.

Бег 60, 100, 500

Совершенствование бега по кругу.

Метание гранаты по правилам соревнований.

Прыжки в высоту, в длину изученными способами.

Кроссовый и равномерный бег до 2 км.

Регулирование нагрузки по ЧСС.

Преодоление препятствий при беге.

Подвижные игры для развития физических качеств.

Специально-развивающие упражнения.

Развитие выносливости: бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального упражнения; бег по пересеченной местности; бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности; повторный бег с препятствиями в максимальном темпе; бег с соревновательной скоростью.

Развитие силовых качеств: специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); запрыгивание с последующим спрыгиванием; прыжки в высоту с продвижением и изменением

направлений, поворотами вправо влево, на правой, левой и поочередно; бег с препятствиями; бег в горку; упражнения с набивными мячами; индивидуальные комплексы скоростно-силовых упражнений по методу круговой тренировки; упражнения на мышцы туловища с дополнительным отягощением.

Развитие скоростных качеств: бег в максимальном темпе; максимальный бег в горку и с горки; повторное пробегание дистанций с максимальной скоростью по прямой, на повороте и со старта; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорение, переходящее в многоскоки; многоскоки переходящие в бег с ускорением; бег максимальной скоростью на дистанции 60 и 100 м.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Спортивные игры (34 часа)

Ведение мяча правой (левой) рукой с изменением направления, скорости, высоты отскока по сигналу учителя.

Совершенствование техники броска по кольцу после ведения.

Совершенствование техники штрафных бросков.

Взаимодействие игроков нападения и защиты в двойках и тройках с применением заслонов.

Двусторонняя учебная игра.

Судейство игр учащимися.

Специально развивающие упражнения.

Развитие скоростных качеств: ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий; бег с максимальной частотой шагов и максимальной скоростью с выпрыгиванием вверх и доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах.

Развитие силовых качеств: комплексы упражнений на основные мышечные группы; ходьба в глубоком приседе; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по кругу, «змейкой»; прыжки со скакалкой на месте и с передвижением; прыжки в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной, правым и левым боком вперед), в парах с передачей мяча двумя руками от груди; разнообразные прыжковые упражнения; броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета мяча одной и двумя руками.

Развитие выносливости: непрерывный бег с чередованием скорости передвижения в режиме умеренной максимальной интенсивности; повторный «гладкий» беги бег «змейкой» в режиме большой интенсивности; полосы препятствий с увеличенным объёмом разнообразных прыжковых упражнений. Развитие координации: бег по ребру гимнастической скамейки; броски малого мяча в стену одной (двумя) руками с последующей его ловлей после отскока от стены (пола); ведение мяча между фишек. Повторение элементов техники пройденного класса (многократные и разнообразные чередования приемов мяча сверху и снизу двумя руками на месте).

Чередование приемов и передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку.

Прием мяча снизу после подачи (в парах через сетку).

Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование.

Правила игры. Двусторонняя учебная игра.

Специально-развивающие упражнения.

Развитие скоростных качеств: ходьба и бег с ускорениями, рывками из разных исходных положений и в разных направлениях; бег «змейкой» с максимальной скоростью; выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров правой (левой) рукой; передача в стенку двумя руками от груди с максимальной частотой движения; прием мяча после подачи в стенку с разной амплитудой отскока.

Развитие силовых качеств: комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; прыжки через скакалку на месте и с продвижением; прыжки в полуприседе с передачей мяча над собой, в парах, с продвижением; броски набивного мяча из разных исходных положений и различной траекторией полета мяча; броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием туловища при замахе (в парах, в движении с одного двух шагов, через волейбольную сетку на месте и в движении).

Развитие выносливости: полосы препятствий с увеличенным объемом разнообразных прыжков; повторное выполнение многоскоков с изменяющейся высотой прыжка; повторное выполнение бега с максимальной скоростью до 20м с изменяющимся интервалом скорости.

Развитие координации: двойные и тройные кувырки вперед и назад; передача мяча над собой на месте, с продвижением вперед и назад; броски малого мяча в стену с последующей ловлей после отскока от стены; передача мяча в стенку на точность из положения полуприседа и сидя на полу, стоя с поворотами и прыжками.

Гимнастика с элементами акробатики (17 часов)

Строевые упражнения: повторение материала, пройденного в предыдущих классах. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге.

Общеразвивающие упражнения: комплексы ОРУ без предметов способом поточно и в движении. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, скамейке, упражнения в парах и в сопротивлении.

Акробатика: и.п.- о.с., шаг правой в сторону руки вверх, наклоном назад «мост» (держать)

поворот кругом в упор стоя на колене, махом через упор присев встать, шаг левой, прыжком кувырок вперед, прыжок прогнувшись ноги врозь.

Брусья разной высоты: и.п.- вис на в/ж, размахивания изгибами, вис присев на левой правая сверху, махом одной толчком другой подъем переворотом в упор, спад назад в вис лежа на н/ж, попеременно перехват правой, левой в упор сзади, соскок махом вперед.

Упражнения на бревне: и.п.- третья позиция. Шаг левой, равновесие, правая вперед согнута в коленном суставе, левая рука к правому носку,

правая вверх назад (держать), опуская правую, встать на носки, руки в стороны, вальсовый шаг вперед с правой, вальсовый шаг с левой, полуприсед руки вниз, поворот кругом, выпрямиться, руки в стороны, шаг левой, выпад правой, поворот плечом назад на 90 градусов, полуприсед «старт пловца», соскок прогнувшись ноги врозь.

Опорный прыжок: прыжок углом через коня в ширину (высота-110см) с прямого разбега.

Упражнения общефизической подготовки: специальные упражнения для всех групп мышц с элементами круговой тренировки на гимнастических снарядах, тренажерах, с использованием набивных мячей.

Специально развивающие упражнения.

Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота и плечевого пояса; упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия; упражнения на чередования напряжения и полного расслабления мышц при разных исходных положениях туловища и его звеньев (стоя, сидя, лежа), в чередовании с упражнениями на силу и скоростно-силовые способности.

Развитие гибкости: наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения, в положении стоя; наклоны в положении седа и седа ноги врозь на полу; комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, на подвижность позвоночника.

Развитие координации: прохождение полос препятствий с использованием гимнастического материала (акробатические упражнения, упражнения на снарядах – по типу круговой тренировки, комбинированное выполнение акробатических упражнений и упражнений на снарядах).

Развитие силовых качеств: подтягивание, вис на низкой перекладине; отжимание, в упоре лежа; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до угла 90 °; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движения без потери качества выполнения).

Развитие выносливости: продолжительные медленные движения, выполняемые с напряжением мышц и фиксацией положения тела; повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха; комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного интервального упражнения.

Лыжная и кроссовая подготовка (17 часов)

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

Повторение спусков, подъемов торможений. Попеременный двухшажный ход.

Преодоление встречного склона. Одновременные ходы. Коньковый ход. Прохождение дистанции на выносливость 1;2;3; км.

Тематический план.

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		8 класс
1	Базовая часть	82 ч.
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры	18 ч.
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17 ч.
1.4	Легкая атлетика	24 ч.
1.5	Лыжная подготовка	30 ч.
2.	Вариативная часть	23 ч.
2.1	Углубленное изучение баскетбола	16
Всего		105 ч.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате изучения физической культуры ученик должен:

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияния на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактика травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30м Бег 60м	5.5с 9.8с	5.8с 10.0с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	8 раз - 175 см	- 15 раз 165 раз
К выносливости	Кроссовый бег на 2км	-	-

Учебно-методическое обеспечение учебного процесса

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевич. Просвещение. 2012.127 стр.
- 2.Справочник учителя физической культуры авт. Состав. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. Волгоград: Учитель,2010.-239с.
- 3.Коваленко В.И. Поурочные разработки по физической культуре. М.: ВАКО,2010.-400с.

4. Рабочие программы 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А. Зданевича Стандарты. Издательство «Учитель» 2012

5. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов и др.; Под. ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона. М. Просвещение. 2010г. 192с.

6 <http://www.uchportal.ru/load/104>

7 <http://14.pedsovet.org/> ПЕДСОВЕТ.ORG

8

http://pedsovet.org/component/option,com_mtree/task,viewlink/link_id,151458/Itemid,118/

9. <http://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-natsionalnyh-igr-i-vidov-sporta-na-urokah-fizicheskoy-kultury>