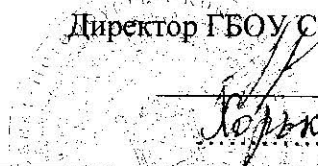


Принято на Педагогическом Совете ГБОУ СОШ №160 с углублённым изучением английского языка Протокол № <u>1</u> от <u>30.08.2019</u> г.	Утверждено Приказ № <u>1</u> от <u>02.09.2019</u> г. Директор ГБОУ СОШ №160  <u>Корычева В.И.</u>
--	--

Субъект Российской Федерации - город федерального значения Санкт-Петербург,  
Администрация Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №160  
с углублённым изучением английского языка Красногвардейского района Санкт-Петербурга

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по предмету «Физическая культура»**  
**8 класс**

Составитель:  
учитель 1 КК  
Тимофеева Е.А.

Санкт-Петербург  
2019

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету физическая культура для 8 класса разработана в соответствии с:

- ФЗ «Об образовании в РФ», N 273-ФЗ от 29.12.2012, ст. 12, 13, 48;
- Требованиями ФГОС (НОО, ООО),
- Методическими рекомендациями Комитета по образованию Санкт-Петербурга № 03-20-1587/16-0-0 «По разработке рабочих программ учебных предметов, курсов»;
- Примерной программой основного общего образования по предмету физическая культура, рекомендованной Министерством образования РФ, авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, ( М.: Просвещение, 2012 г.),
- Рекомендациями Комитета по образованию «Для проведения мероприятия по преодолению отставаний при реализации рабочих программ по предметам» №03-20-371/16 от 08.02.2016
- Основной образовательной программой школы.

Рабочая программа является основным регламентирующим документом учителя-предметника при работе с классом (параллелью), для которого она составлена. Так же, как и Примерная программа, Рабочая программа выполняет следующие функции:

- Информационно-методическая функция: позволяет всем участникам образовательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития учащихся средствами данного учебного предмета в ОУ;
- Организационно-планирующая функция предусматривает выделение этапов обучения, рекомендуемое структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для составления тематического планирования курса, содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Предмет «физическая культура» в учебном плане школы в соответствии с Образовательной программой школы предусматривает обязательное изучение физической культуры в 8 классе – 102 часа.

Задачи обучения в 8 классе по предмету физическая культура:

- 1). Укрепление здоровья ,развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

2) . Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью.

3). Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

4). Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Место предмета в учебном плане в 8 классе: 102 часа, из расчета 3 уч. ч. в неделю.

Для наиболее успешного освоения материала при составлении данной программы учитывались следующие особенности учащихся 8-х классов.

1). Снижение мотивации к занятиям физической культурой.

2). Урок в спорт.зале проходит одновременно в двух классах.

3). Особый интерес к спортивным играм.

Реализация программы по предмету физическая культура на ступени основного общего образования в 8 классе предполагает и определённую специфику межпредметных связей: 1). Связь с историей- история олимпийских игр, история возникновения различных видов спорта.

2) .Предметы естественнонаучного цикла - правильное питание, режим дня, воздействие нагрузки на организм, различие в строении мужского и женского организма и влияние на него физических упражнений. воздействие нагрузки на организм.

### **Содержание предмета «Физическая культура»**

#### **Раздел «Знания о физической культуре»**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Адаптивная и лечебная физическая культура.

Коррекция осанки и телосложения.

Физическая культура в современном обществе.

Оказание доврачебной помощи.

Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

#### **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физической культурой.

## Раздел «Физическое совершенствование»

### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

### Гимнастика:

-Организуемые команды и приёмы.

-Висы и упоры.

-Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

-Акробатические упражнения.

### Лёгкая атлетика:

-Беговые и прыжковые упражнения.

-Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.

-Прыжки в длину с места.

-Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с места.

-Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

### Спортивные игры:

**-Баскетбол.** Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по упрощённым правилам. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**-Волейбол.** Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по упрощённым правилам. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

### **Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общездоровительная подготовка.

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

1). В разделе «Лёгкая атлетика» выполнять контрольные нормативы, соответствующие их возрастной категории.

2). В разделе «Спортивные игры» выполнять двигательные упражнения, соответствующие их уровню обучения.

3). Уметь провести комплекс ОРУ для всего класса, учитывая правильный порядок упражнений и их дозировку.

4). В разделе «Гимнастика» уметь выполнять строевые упражнения и построения на месте и в движении.

5). В разделе «Кроссовая подготовка» уметь бегать длительное время.

**С учётом общих особенностей организации учебного процесса основными формами работы являются:**

- 1). Уроки физической культуры.
- 2) . Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках.
- 3) .Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

**Основными формами контроля являются:**

- 1). Выполнение контрольных упражнений.
- 2) . Выполнение контрольных тестов.

**В основной школе уроки физической культуры делятся на:**

- уроки с образовательно-познавательной направленностью;
- уроки с образовательно-обучающей направленностью;
- уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

Выбор данных педагогических технологий обусловлен целями, а также требованиями к освоению данной программы.

**Планируемые результаты:**

**Предметные**

- 1). Умение планировать занятия физической культурой в режиме дня.
- 2) . Способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
- 3). Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**УУД**

**1). Личностные:**

- формирование ответственного отношения к учению;
- проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой;
- формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни;
- умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций.

**2). Познавательные:**

- выполнять учебно-познавательные действия;
- ориентироваться в системе знаний, понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнить;
- ставить и формулировать проблемы, делать обобщения и выводы.

### **3). Регулятивные:**

- контролировать свою деятельность по результату;
- осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
- сохранять заданную цель;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль.

### **4). Коммуникативные:**

- слушать и слышать учителя и товарищей;
- владеть монологической и диалогической формой речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
- устанавливать рабочие отношения;
- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.

#### **Учебно-тематический план.**

<b>Раздел программы</b>	<b>Кол-во часов всего</b>	<i>1 чет- верть</i>	<i>2 чет- верть</i>	<i>3 чет- верть</i>	<i>4 чет- верть</i>
<b>Теоретические сведения</b>	<b>Каждый урок.</b>				
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>34</b>	<b>16</b>			<b>18</b>
<b>Гимнастика</b>	<b>12</b>		<b>12</b>		
<b>Спортивные игры</b>	<b>44</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>18</b>	<b>9</b>
<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>12</b>			<b>12</b>	

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- 1) стенка гимнастическая
- 2) скамейки гимнастические
- 3) скакалки
- 4) маты гимнастические
- 5) мячи малые (теннисные)
- 6) стойки волейбольные ,сетки волейбольные, мячи волейбольные,
- 7) мячи баскетбольные
- 8) щиты баскетбольные с кольцами,
- 9) рулетка измерительная.

Особенностями календарно-тематического планирования на 2018/2019 уч. год. является большое количество резервных уроков в связи большим количеством праздничных дней. Выпадающих на середину недели и окончанием четвертей в субботу.

### Календарно-тематическое планирование.

№	Дата урока	Тема	Домашнее задание
1		ТБ и правила поведения в спорт. зале и на спорт площадке. ОРУ. Спринтерский бег. Низкий старт.	
2		ОРУ. Спринтерский бег .Низкий старт.	
3		ОРУ .Бег 60 м с низкого старта. Эстафеты.	
4		ОРУ. Бег 60 м с низкого старта. Эстафеты.	
5		Низкий старт- финиширование. Эстафетный бег.	
6		Бег 60 м .Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	
7		Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность с разбега.	
8		Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность с разбега.	
9		Техника выполнения метания мяча на дальность с разбега.	
10		Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	
11		Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	
12		Длительный бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости.	
13		Длительный бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости.	
14		Длительный бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости.	
15		Длительный бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости.	
16		Длительный бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости.	
17		ТБ на уроках б/б. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Повторение изученного в 7 классе.	
18		Передвижения игрока с мячом и без мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	
19		Передвижения игрока с мячом и без мяча .Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	
20		Передвижения игрока с мячом и без мяча. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	
21		Передача мяча 2 руками от груди в парах и тройках на месте и в движении. Учебная игра.	
22		Бросок мяча 2 руками от головы с места. Личная защита. Учебная игра.	
23		Передача мяча 2 руками от груди на месте и в движении. Учебная игра.	
24		Ведение мяча с сопротивлением и броски мяча от головы с места. Игра 3х3.	

25		ТБ на уроках гимнастики. Строевые упр.ОРУ. Подтягивание в висячем положении.	
26		Строевые упр.ОРУ. Подтягивание в висячем положении. Развитие силы.	
27		Строевые упр.ОРУ. Подтягивание в висячем положении. Развитие силы.	
28		Строевые упр.ОРУ. Подтягивание в висячем положении. Развитие силы.	
29		Строевые упр.ОРУ. Подтягивание в висячем положении. Развитие силы.	
30		Строевые упр. ОРУ. Подтягивание в висячем положении. Ходьба, повороты прыжком на повышенной опоре.	
31		Строевые упр. ОРУ. Прыжки на гимнастической скакалке.	
32		Строевые упр. ОРУ. Прыжки на гимнастической скакалке.	
33		Строевые упр. ОРУ. Прыжки на гимнастической скакалке.	
34		Акробатика. ОРУ. Развитие координации.	
35		Акробатика. ОРУ. Развитие координации.	
36		Акробатика. ОРУ. Развитие координации.	
37		ТБ на уроках в/б. Стойка и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам.	
38		Стойка и передвижения игрока .Повторение пройденного в 7 классе. Игра по упрощенным правилам.	
39		Стойка и передвижения игрока. Повторение пройденного в 7 классе. Игра по упрощенным правилам.	
40		Передачи мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	
41		Передачи мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	
42		Передачи мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	
43		Передачи мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	
44		Передачи мяча в парах и тройках. Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам.	
45		Нижняя прямая подача и прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	
46		Нижняя прямая подача и прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	
47		ОРУ. Передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Учебная игра.	
48		ОРУ. Передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Учебная игра.	
49		ОРУ. Передачи мяча в парах. Игра по упрощенным правилам.	
50		ОРУ. Нижняя прямая подача, приём мяча. Учебная игра.	
51		ОРУ. Нижняя прямая подача, приём мяча. Учебная игра.	
52		ОРУ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра.	
53		ОРУ. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Учебная игра.	
54		ОРУ. Нападающий удар после передачи. Учебная игра.	
55		ОРУ. Нападающий удар после передачи. Учебная игра.	



56		ОРУ. Передачи мяча в тройках после перемещений. Учебная игра.	
57		ОРУ. Весь урок учебная игра.	
58		ТБ на уроках кроссовой подготовки. ОРУ. Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой до 15 мин. Преодоление горизонт. препятствий. Эстафеты.	
59		ОРУ. Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой до 15 мин. Преодоление горизонт. препятствий. Эстафеты.	
60		ОРУ. Развитие выносливости. Спец. беговые упр. Бег в чередовании с ходьбой до 15 мин. Преодоление горизонт. препятствий. Эстафеты.	
61		ОРУ. Развитие выносливости. Спец. беговые упр. Бег в чередовании с ходьбой до 16 мин. Преодоление горизонт. препятствий. Эстафеты.	
62		ОРУ. Развитие выносливости. Спец. беговые упр. Бег в чередовании с ходьбой до 17 мин. Преодоление препятствий прыжком. Эстафеты.	
63		ОРУ. Развитие выносливости. Спец. беговые упр. Бег в чередовании с ходьбой до 18 мин. Преодоление препятствий прыжком. Эстафеты.	
64		ОРУ. Развитие выносливости. Спец. беговые упр. Бег в чередовании с ходьбой до 19 мин. Преодоление препятствий прыжком. Эстафеты.	
65		ОРУ. Развитие выносливости. Спец. беговые упр. Бег в чередовании с ходьбой до 19 мин. Преодоление препятствий прыжком. Эстафеты.	
66		ОРУ. Развитие выносливости. Спец. беговые упр. Бег в чередовании с ходьбой до 19 мин. Преодоление препятствий прыжком. Эстафеты.	
67		ОРУ. Развитие выносливости. Спец. беговые упр. Бег до 20 мин. Преодоление . препятствий прыжком. Эстафеты.	
68		ОРУ. Развитие выносливости. Длительный бег. Спец. бег. упр.	
69		ОРУ. Развитие выносливости. Спец. беговые упр. Бег в чередовании с ходьбой до 20 мин. Преодоление препятствий прыжком. Эстафеты.	
70		ТБ на уроках б/б. ОРУ. Броски и ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	
71		ОРУ. Броски и ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	
72		ОРУ. Бросок мяча 1 рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра.	
73		ОРУ. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Оценка техники броска 1 рукой от плеча.	
74		ОРУ. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	
75		ОРУ. Бросок мяча 1 рукой от плеча в движении с сопротивлением. Учебная игра.	
76		ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Уч. игра.	

77		ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	
78		ОРУ. Позиционное нападение. Учебная игра.	
79		ТБ на уроках по в/б. ОРУ. Передачи сверху за голову, приём мяча снизу. Учебная игра.	
80		ОРУ. Передачи сверху за голову, приём мяча снизу. Учебная игра.	
81		ОРУ. Передачи сверху за голову, приём мяча снизу. Учебная игра.	
82		ОРУ. Передачи сверху за голову, приём мяча снизу. Учебная игра.	
83		ОРУ. Передачи сверху за голову, приём мяча снизу. Учебная игра.	
84		Учебная игра в волейбол.	
85		ТБ на уроках по л/а. ОРУ. Спринтерский бег. Стартовый разгон.	
86		ОРУ. Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	
87		ОРУ. Спринтерский бег. Бег по дистанции. Финиширование.	
88		ОРУ. Спринтерский бег. Бег по дистанции. Финиширование.	
89		ОРУ. Спринтерский бег. Бег по дистанции. Финиширование.	
90		Прыжки в длину с места. Многоскоки. Метание м/м с 5-6 шагов разбега на дальность.	
91		Прыжки в длину с места. Метание м/м с 5-6 шагов разбега на дальность.	
92		Прыжки в длину с места. Метание м/м с 5-6 шагов разбега на дальность.	
93		Прыжки в длину с места. Метание м/м с 5-6 шагов разбега на дальность.	
94		Прыжки в длину с места. Метание м/м с 5-6 шагов разбега на дальность.	
95		Прыжки в длину с места. Метание м/м с 5-6 шагов разбега на дальность.	
96		Прыжки в длину с места. Метание м/м с 5-6 шагов разбега на дальность.	
97		Резерв. Лёгкая атлетика.	
98		Резерв. Лёгкая атлетика.	
99		Резерв. Лёгкая атлетика.	
100		Резерв. Лёгкая атлетика.	
101		Резерв. Лёгкая атлетика.	
102		Резерв. Лёгкая атлетика.	