Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска

средняя общеобразовательная школа № 10

**Рабочая программа**

**по предмету**

**«физическая культура», базовый уровень**

**для учащихся 8 классов**

Количество часов: всего102 ч., в неделю 3 ч.

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» составлена в соответствии с Требованиями федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, образовательной программы основного общего образования МБОУ г. Иркутска СОШ №10 и с учетом «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов В.И. Лях, Москва, Просвещение 2012г.».

Пояснительная записка

Планируемые результаты для учебного предмета

**обучающиеся будут уметь**:

* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
* объяснять в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализировать и искать ошибки, исправлять их;
* подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеристики её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* выполнять акробатические и гимнастические комбинаций на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
* измерять индивидуальные показатели физического, развивать основные физические качества;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

**В целом на предметном уровне будут знать:**

* целостное представление физической культуры, как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* способность организации и проведения со сверстниками спортивных игр и элементов соревнований, осуществления их объективного судейства;
* навыки оказания посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
* выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Тематическое планирование

Срок реализации рабочей учебной программы – 1 учебный год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы, темы | Количество часов | |
| Программа учебного предмета | Рабочая программа |
|  | Основы знаний. | В процессе уроков | В процессе уроков |
|  | Физическое совершенствование: |  |  |
|  | Легкая атлетика. | 21 | 22 |
|  | Спортивные игры. | 18 | 68 |
|  | Гимнастика с основами акробатики | 18 | 12 |
|  | **Итого** | **57** | **102** |

Пояснения о необходимости изменения количества часов: в связи с отсутствием материальной базы для раздела «Лыжная подготовка», указанной в примерной программе учебного предмета, а также за счет количества часов, предусмотренных в ней вариативной частью, нагрузка по указанным в таблице разделам не пропорционально увеличена, в соответствии с индивидуальными особенностями детей, а также доступной материальным обеспечением.

Рабочей программой предусмотрено проведение:

* Плановых тестирований физической подготовки13 ч.
* Практических работ: 89 ч.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема (раздел, глава) | Всего  часов | В том числе: | | Примечание |
| Практическая часть | Контроль |  |
|  | Основы знаний. | В процессе уроков | В процессе уроков | В процессе уроков |  |
|  | Физическое совершенствование: |  |  |  |  |
|  | Легкая атлетика. | 22 | 12 | 10 |  |
|  | Спортивные игры. | 68 | 66 | 2 |  |
|  | Гимнастика с основами акробатики | 12 | 11 | 1 |  |
|  | **Итого:** | 102 | 89 | 13 |  |

Содержание учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов «Знания о физической культуре».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (социокультурные основы деятельности).

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью:

Спортивные игры

В 8 классе продолжается обучение, закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Больший удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 8 классе продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, дифференцированный подход, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В среднем школьном возрасте увеличивается вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

Гимнастика с элементами акробатики

В средних классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

Большей координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу средних классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств, формирования красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

Легкая атлетика

В 8 классах продолжается работа по обучению техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

Календарно – тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата проведения** | | **Кол-во часов** | **Тема урока** | **Форма урока** | **Основные виды деятельности обучающихся** |
| **План** | **Факт** |
| **Легкая атлетика (12ч.)** | | | | | | |
|  |  |  | 1  (1) | История развития физической культуры в 17-18 веке. Значение физической культуры в школе. | Повторение | - учение;  - игровая;  - соревновательная;  - самостоят. работа |
|  |  |  | 1  (2) | Высокий старт. Бег с ускорением до 30 метров. | Совершенствование | - учение;  - игровая;  - соревновательная;  - самостоят. работа |
|  |  |  | 2  (3 - 4) | Эстафетный бег. Высокий, низкий старт. Бег 30, 60 метров. | Контрольный | - учение;  - игровая;  - соревновательная;  - самостоят. работа |
|  |  |  | 2  (5 - 6) | Бег с ускорением 60, 100метров. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность. | Совершенствование | - учение;  - игровая;  - соревновательная;  - самостоят. работа |
|  |  |  | 3  (7 - 9) | Бег до 1000 метров. Прыжок в длину с разбега. | Совершенствование | - учение;  - игровая;  - соревновательная;  - самостоят. работа |
|  |  |  | 3  (10 - 12) | Метание малого мяча на дальность в вертикальную, горизонтальную цель. | Комбинированный | - учение;  - игровая;  - соревновательная;  - самостоят. работа |
| **Баскетбол (15ч.)** | | | | | | |
|  |  |  | 1  (13) | Техника безопасности на уроках баскетбола. История развития баскетбола. Перемещение в стойке без мяча с мячом. | Повторение | - учение;  - игровая;  -соревновательная;  -самостоят. работ |
|  |  |  | 3  (14 - 16) | Ведение мяча в движении. Броски в кольцо. | Совершенствование | - учение;  - игровая;  -соревновательная;  -самостоят. работ |
|  |  |  | 4  (17 – 20) | Прием/ передача мяча без и, с сопротивлением защитника. | Совершенствование | - учение;  - игровая;  -соревновательная;  -самостоят. работ |
|  |  |  | 3  (21 - 23) | Броски мяча без, с сопротивлением защитника. | Освоение новых знаний | - учение;  - игровая;  -самостоят. работ |
|  |  |  | 4  (24 - 27) | Учебная игра | Комбинированный | - игровая;  -соревновательная; |
| **Волейбол (28ч.)** | | | | | | |  |  |  |  | Комбинированый |
|  |  |  | 1  (28) | Особенности развития волейбола. Стойка, перемещение. | Повторение | - учение; |
|  |  |  | 2  (29-30) | Передача в парах. | Повторение | - учение;  - игровая;  - соревновательная;  - самостоят. работа |
|  |  |  | 3  (31-33) | Нижняя прямая подача. | Совершенствование | - учение;  - игровая;  - соревновательная;  - самостоят. работа |
|  |  |  | 4  (34-37) | Передача и прием после перемещения. | Совершенствование | - учение;  - игровая;  - соревновательная;  - самостоят. работа |
|  |  |  | 5  (38-42) | Верхняя прямая подача через сетку. | Контрольный | - учение;  - игровая;  - соревновательная;  - самостоят. работа |
|  |  |  | 5  (43 – 47) | Прием мяча с подачи. | Совершенствование | - учение;  - игровая;  - соревновательная;  - самостоят. работа |
|  |  |  | 8  (48 – 55) | Учебная игра | Комбинированный | - учение;  - игровая;  - соревновательная;  - самостоят. работа |
|  |  |  | **12** | **Гимнастика** |  |  |
|  |  |  | 1  (56) | История гимнастики. Строевые приемы. | Повторение | - учение; |
|  |  |  | 3  ­­­­­­­­­­­(57 – 59) | Опорный прыжок. | Совершенствование | - учение;  - игровая;  - самостоят. работа |
|  |  |  | 3  (60 - 62) | Кувырок вперед, назад | Совершенствование | - учение;  - самостоят. работа |
|  |  |  | 2  (63 – 64) | Акробатическая комбинация из кувырков. | Комбинированный | - учение;  - самостоят. работа |
|  |  |  | 2  (65 - 66) | Стойка на голове. | Освоение новых знаний | - учение;  - самостоят. работа |
|  |  |  | 3  (67 – 69) | Полоса препятствий. Акробатическая комбинация из кувырков. | Контрольный | - самостоят. Работа  -соревновательная |
| **Баскетбол (11ч.)** | | | | | | |
|  |  |  | 2  (70 - 71) | Инструктаж по технике безопасности. Передачи на месте/ в движении. | Повторение | - учение;  - самостоят. работа |
|  |  |  | 2  (72 - 73) | Ведение. Броски. | Совершенствование | - игровая;  - соревновательная;  - самостоят. работа |
|  |  |  | 7  (74 - 80) | Броски с сопротивлением. Учебная игра. | Комбинированный | - игровая;  - соревновательная;  - самостоят. работа |
| **Легкая атлетика (10ч)** | | | | | | |
|  |  |  | 3  (81 - 83) | Инструктаж по технике безопасности. Высокий, низкий старт. | Совершенствование | - учение;  - игровая;  - соревновательн.;  - самостоятельная работа |
|  |  |  | 2  (84 - 85) | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | Совершенствование, контрольный |  |
|  |  |  | 3  (86 – 88) | Бег на 30 - 60м. | Совершенствование |  |
|  |  |  | 2  (89 - 90) | Эстафетный бег. Броски набивного мяча. | Совершенствование |  |
| **Футбол (12ч.)** | | | | | | |
|  |  |  | 2  (91 - 92) | Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в футбол. | Совершенствование | - учение;  - игровая;  - соревновательная;  - самостоят. работа |
|  |  |  | 10  (93 – 102) | Прием и удары по мячу. Учебная игра | Совершенствование |  |

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания школьников. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям занимающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование ― безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Спортивный инвентарь:

Баскетбольные мячи;

Волейбольные мячи;

Футбольные мячи;

Скакалки;

Эстафетные палочки;

Тяжелые мячи (2-3 кг.);

Обручи;

Малые мячи;

Спортивное оборудование:

Гимнастическая стенка;

Гимнастические маты;

Гимнастический козел;

Гимнастическая скамейка;

Легкоатлетические стойки и планка;

Мишени;

Волейбольная сетка;

Баскетбольные кольца;

Футбольные ворота.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 класс | | | | | |
| Вид учебного материала | Легкая атлетика | Спортивные игры | | | Гимнастика |
| Баскетбол | Волейбол | Футбол |
| Распределение времени | 22 | 26 | 28 | 12 | 14 |
| 1 |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  |  |
| 24 |  |  |  |  |  |
| 25 |  |  |  |  |  |
| 26 |  |  |  |  |  |
| 27 |  |  |  |  |  |
| 28 |  |  |  |  |  |
| 29 |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  |  |  |  |
| 31 |  |  |  |  |  |
| 32 |  |  |  |  |  |
| 33 |  |  |  |  |  |
| 34 |  |  |  |  |  |
| 35 |  |  |  |  |  |
| 36 |  |  |  |  |  |
| 37 |  |  |  |  |  |
| 38 |  |  |  |  |  |
| 39 |  |  |  |  |  |
| 40 |  |  |  |  |  |
| 41 |  |  |  |  |  |
| 42 |  |  |  |  |  |
| 43 |  |  |  |  |  |
| 44 |  |  |  |  |  |
| 45 |  |  |  |  |  |
| 46 |  |  |  |  |  |
| 47 |  |  |  |  |  |
| 48 |  |  |  |  |  |
| 49 |  |  |  |  |  |
| 50 |  |  |  |  |  |
| 51 |  |  |  |  |  |
| 52 |  |  |  |  |  |
| 53 |  |  |  |  |  |
| 54 |  |  |  |  |  |
| 55 |  |  |  |  |  |
| 56 |  |  |  |  |  |
| 57 |  |  |  |  |  |
| 58 |  |  |  |  |  |
| 59 |  |  |  |  |  |
| 60 |  |  |  |  |  |
| 61 |  |  |  |  |  |
| 62 |  |  |  |  |  |
| 63 |  |  |  |  |  |
| 64 |  |  |  |  |  |
| 65 |  |  |  |  |  |
| 66 |  |  |  |  |  |
| 67 |  |  |  |  |  |
| 68 |  |  |  |  |  |
| 69 |  |  |  |  |  |
| 70 |  |  |  |  |  |
| 71 |  |  |  |  |  |
| 72 |  |  |  |  |  |
| 73 |  |  |  |  |  |
| 74 |  |  |  |  |  |
| 75 |  |  |  |  |  |
| 76 |  |  |  |  |  |
| 77 |  |  |  |  |  |
| 78 |  |  |  |  |  |
| 79 |  |  |  |  |  |
| 80 |  |  |  |  |  |
| 81 |  |  |  |  |  |
| 82 |  |  |  |  |  |
| 83 |  |  |  |  |  |
| 84 |  |  |  |  |  |
| 85 |  |  |  |  |  |
| 86 |  |  |  |  |  |
| 87 |  |  |  |  |  |
| 88 |  |  |  |  |  |
| 89 |  |  |  |  |  |
| 90 |  |  |  |  |  |
| 91 |  |  |  |  |  |
| 92 |  |  |  |  |  |
| 93 |  |  |  |  |  |
| 94 |  |  |  |  |  |
| 95 |  |  |  |  |  |
| 96 |  |  |  |  |  |
| 97 |  |  |  |  |  |
| 98 |  |  |  |  |  |
| 99 |  |  |  |  |  |
| 100 |  |  |  |  |  |
| 101 |  |  |  |  |  |
| 102 |  |  |  |  |  |