



МОУ ИРМО «Вечерняя (сменная) ОШ»

Рассмотрено:  
на заседании МО  
Протокол № 1  
от «27»августа 2020г.  
Руководитель МО  
  
Дмитриева Е.В.

Согласовано:  
«01»сентября 2020 г.  
Зам. директора по УВР  
Козлова Л.В. 

Утверждаю:  
Приказ № 22-од-20  
от «01»сентября 2020г.  
Директор МОУ ИРМО  
«Вечерняя (сменная) ОШ»  
  
Дарбандзе А.Б.

Рабочая программа

по физической культуре  
для обучающихся 8 а класса  
(форма обучения : очно-заочная)

Разработал:  
Батаев Алексей Васильевич,  
учитель физкультуры  
соответствие должности  
2020г.

### **Пояснительная записка**

Программа общеобразовательных учреждений основа для рабочей программы учебного предмета физическая культура на основе ФГОС ООО

Физическая культура 8 А. Физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений [М.Я. Виленский]; Москва, «Просвещение», 2017

«Комплексная программа физического воспитания 1- 11 класс», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2013 г. Программа рассчитана на 3 часа в неделю. С учетом специфики учреждения, по учебному плану реализация образовательной программы разделена на очно-заочную форму обучения. Таким образом, 35 учебных недель предусматривают 1 час – очно, и 2 часа – заочно. Итого – 105 ч.

### **Предметные результаты**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 8 классе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим 8 класс.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

Ученик научится:

- 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.

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию 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;

- 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;

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);

- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);

- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

- 

### **Содержание учебного предмета**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент)

Уроки физической культуры — это новая форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы при очном обучении, а в заочной части после рабочего дня проводятся физические упражнения.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

### Тематическое планирование

Тема урока очного обучения	оч но	зао чн о	всег о
1 полугодие – 16 нед			
Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт.	1	2	3
Бег 60 м.	1	2	3
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	2	3
Закрепление техники метания мяча на дальность.	1	2	3
Опека игрока в зоне	1	2	3
Совершенствование техники опеки игрока в зоне	1	2	3
Действия игрока в защите	1	2	3
Штрафной бросок	1	2	3
Передачи мяча со сменой места	1	2	3
Закрепление техники длинного кувырка с места, мостика из положения стоя	1	2	3
Закрепление техники стойки на голове и руках и кувырка назад в полушпагат	1	2	3
Совершенствование техники акробатического соединения	1	2	3
Вис на подколенках. Переворот в упор махом и толчком.	1	2	3
Шаги «польки». Лазание по канату.	1	2	3
Закрепление техники опорного прыжка.	1	2	3
Зачёт № 1	1	2	3
<b>Итого за 1 полугодие</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>48</b>
Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Основы самостоятельных форм занятий.	1	2	3
Закрепление техники попеременного двухшажного хода.	1	2	3
Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1	2	3
Торможение, поворот плугом	1	2	3
Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	1	2	3
Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	1	2	3
Лыжные гонки на 2 км.	1	2	3
Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков.	1	2	3
Опека игрока в зоне	1	2	3
Ведение мяча с изменением направления движения.	1	2	3
Правила поведения при выполнении прыжков, метаний и беговых упражнений. Разучивание прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов.	1	2	3

Совершенствование техники прыжка в высоту.	1	2	3
Совершенствование техники игрока в защите.	1	2	3
Учебно-тренировочная игра	1	2	3
Разучивание прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1	2	3
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	2	3
Закрепление техники метания мяча на дальность.	1	2	3
Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1	2	3
Подготовка к зачёту № 2	1	2	3
Зачёт № 2	1	2	3
Итого 2 полугодие	19	38	57
Итого год	35	70	105



## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ ур.	Тема урока очного обучения	Кол-во часов				Дата	
		очно	Тема урока заочного обучения	заочно	всего	По плану	фа кт
	<b>1 полугодие – 16 нед</b>	<b>1</b>		<b>2</b>	<b>3</b>		
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт.	1	Формы физической культуры, их цель, задачи, место и значение. Бег с ускорением 40-60 м.	1	3	05.09	
			Скоростной бег до 60 метров. Закрепление техники низкого старта	1			
2	Бег 60 м.	1	Разучивание техники прыжка в длину с разбега.	1	3	12.09	
			Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1			
3	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	Учёт техники прыжка в длину с разбега.	1	3	19.09	
			Разучивание техники метания мяча 150 гр. на дальность.	1			
4	Закрепление техники метания мяча на дальность.	1	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Кросс 2000 метров.	1	3	26.09	
			Учёт метания мяча 150 г. на дальность.	1			
5	Опека игрока в зоне	1	Закрепление техники стойки игрока и перемещения в стойке.	1	3	03.10	
			Закрепление техники опеки игрока в зоне	1			
6	Совершенствование техники опеки игрока в зоне	1	Ведение мяча с изменением направления движения	1	3	10.10	
			Закрепление техники ведения мяча с изменением направления движения	1			
7	Действия игрока в защите	1	Действия игрока в защите	1	3	17.10	
			Штрафной бросок	1			
8	Штрафной бросок	1	Броски мяча по кольцу после ведения	1	3	24.10	
			Закрепление техники броска по кольцу после ведения	1			
9	Передачи мяча со сменой места	1	Кувырок вперед и назад слитно.	1	3	14.11	
			Длинный кувырок прыжком с места. Мост из положения стоя. Совершенствование техники кувырка вперед и назад слитно	1			

10	Закрепление техники длинного кувырка с места, мостика из положения стоя	1	Совершенствование техники длинного кувырка с места, мостика из положения стоя	1	3	21.11	
			Стойка на голове и руках. Кувырок назад в полушпагат	1			
11	Закрепление техники стойки на голове и руках и кувырка назад в полушпагат	1	Совершенствование техники стойки на голове и руках и кувырка назад в полушпагат	1	3	28.11	
			Акробатическое соединение	1			
12	Совершенствование техники акробатического соединения	1	Учет техники акробатического соединения	1	3	05.12	
			Переворот в упор толчком двух ног. Прыжок в упор и опускание в упор присев.	1			
13	Вис на подколенках. Переворот в упор махом и толчком.	1	Соскок перемахом одной ноги. Закрепление вис на подколенках, переворот в упор махом и толчком.	1	3	12.12	
			Соединение из 2-3 элементов.	1			
14	Шаги «польки». Лазание по канату.	1	Шаги со взмахом ноги и хлопками. Соскок с бревна из упора на колене. Лазание по канату.	1	3	19.12	
			Разучивание техники опорного прыжка согнув ноги через козла в длину высота 110 см. и техники прыжка боком через коня с поворотом 90 градусов.	1			
15	Закрепление техники опорного прыжка.	1	Совершенствование техники опорного прыжка.	1	3	26.12	
			Учет техники опорного прыжка.	1			
16	<b>Зачёт № 1</b>	1	Закрепление навыков	1	3		29.12
			Закрепление навыков	1			
<b>Итого за 1 полугодие</b>		<b>16</b>		<b>32</b>	<b>48</b>		
<b>2 полугодие – 19 недель</b>							
17	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Основы самостоятельных форм занятий.	1	Страховка и самостраховка. Двигательный режим. Одноопорное скольжение.	1	3		
			Разучивание техники попеременного двухшажного хода.	1			
18	Закрепление техники попеременного двухшажного хода.	1	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.. Учет 1 км.	1	3		
			Учет техники попеременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход.	1			
19	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1	Спуски с горы с поворотами.	1	3		
			Совершенствование техники спуска с поворотами.	1			
20	Торможение, поворот	1	Совершенствование техники	1	3		

	плугом		торможения и поворота плугом.				
			Совершенствование техники упражнений на склоне.	1			
21	Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	1	Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	1	3		
			Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	1			
21	Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.	1	Совершенствование техники попеременных лыжных ходов.	1	3		
			Совершенствование техники попеременных лыжных ходов.	1			
22	Лыжные гонки на 2 км.	1	Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков.	1	3		
			Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков.	1			
23	Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков.	1	Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков.	1	3		
			Лыжные гонки на 3 км.	1			
24	Опека игрока в зоне	1	Совершенствование техники опеки игрока в зоне	1	3		
			Совершенствование техники опеки игрока в зоне	1			
25	Ведение мяча с изменением направления движения.	1	Учебно-тренировочная игра	1	3		
			Учебно-тренировочная игра	1			
26	Правила поведения при выполнении прыжков, метаний и беговых упражнений. Разучивание прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов.	1	Закрепление техники прыжка в высоту.	1	3		
			Совершенствование техники прыжка в высоту.	1			
27	Совершенствование техники прыжка в высоту.	1	Учет прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов.	1	3		
			Действие игрока в защите.	1			
28	Совершенствование техники игрока в защите.	1	Штрафной бросок	1			
			Броски мяча по кольцу после ведения.	1			
29	Учебно-тренировочная игра	1	Учебно-тренировочная игра	1	3		
			Бег 60 метров.	1			
30	Разучивание прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1	3		
			Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1			
31	Совершенствование	1	Учет прыжка в длину с разбега.	1	3		

	техники прыжка в длину с разбега.		Разучивание метания мяча с 2-3 шагов разбега.	1			
32	Закрепление техники метания мяча на дальность.	1	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1	3		
			Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1			
33	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1	Учет техники метания мяча на дальность.	1	3		
			Кросс 2000 метров.	1			
34	Подготовка к зачёту № 2	1	Подготовка к зачёту	1	3		
			Подготовка к зачёту	1			
35	Зачёт № 2	1	Зачёт № 2	1	3		
			Зачёт № 2	1			
	<b>Итого 2 полугодие</b>	<b>19</b>		<b>48</b>	<b>67</b>		
	Итого год	35		70	105		