

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №8

СОГЛАСОВАНО
Председатель МС
 Т.В.Черданцева
Протокол №1 от 29 08. 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ
ИО директора МБОУ СОШ №8
 Т.В.Черданцева
Приказ № 124 от 31 08. 2020 г.

Рабочая программа

индивидуального обучения

Предмет *Физическая культура*
Класс *8б*
Учебный год *2020-2021*

Учитель: *Устименко Сергей Александрович*

г. Новочеркасск
2020 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к программе по физической культуре для 8 класса на 2020-2021 учебный год
(индивидуальное обучение)

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, примерной программы по физической культуре для 5-9 классов под редакцией М.Я. Виленского(М.:Просвещение, 2015.)

Рабочая программа и тематическое планирование согласно учебного плана рассчитана 68 ч. по 2 часа в неделю и ориентированы на учебник «Физическая культура в 8 классе» под редакцией М.Я. Виленского(М.:Просвещение, 2015.)

Данная рабочая программа обеспечивает изучения знаний и представлений в области физической культуры, комплексное развитие умений и навыков в базовых видах спорта, рекомендованных программой, формирование и совершенствование обще-учебных умений и навыков, базируется на роли 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.

Болеющие дети нуждаются в специализированной помощи, индивидуальной программе и особом режиме. Психофизическое нарушение не отрицает человеческой сущности, способности чувствовать, переживать, приобретать социальный опыт. Каждому ребенку необходимо создать благоприятные условия развития, учитывая их индивидуальные образовательные потребности и способности.

В основе программы заложены следующие принципы:

- гуманность – вера, в возможности ребенка, позитивный подход;
- реалистичность – учет реальных возможностей, возрастные и личностные особенности;
- адекватность – право ребенка выбирать из предложенного максимального объема информации, сколько он может усвоить.

Курс по физической культуре в 8 классе и направлен на достижение следующих **целей** :

- Содействие всестороннему гармоничному развитию личности и решает следующие задачи:
- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
- Совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений
- Воспитание потребности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях тренировки Формирование ценностей здорового образа жизни.

В соответствии с целями преподавания по физической культуры основные задачи курса сводятся к следующим **задачам**:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

В соответствии с годовым календарным графиком, расписанием учебных занятий программа будет реализована за 64 часа:

I четверть -17 часов
II четверть - 14 часов
III четверть - 20 часов
IV четверть - 13 часов

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре в 8 классе 2020-2021уч.год. (индивидуальное обучение)

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 личного 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.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

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

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- 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.

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

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся.

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,4	5,9	Задание выполнено с результатом ниже 4баллов	5,6	6,1	Задание выполнено с результатом ниже 4баллов
Бег 60 м	10,1	11,0		10,5	11,0	
Челночный бег 3 x 10 м, с	8,8	9,3		9,2	9,9	
Шестиминутный бег, м	1250	1085		1085	885	
Бег 1500 м, мин, с	8,30	8,00		8,00	8,30	
Бег 2000 м		б/в			б/в	
Прыжок в длину с места, см	165	150		150	140	
Прыжок в длину с разбега, см	350	300		300	255	
Прыжок в высоту с разбега, см	110	95		100	85	
Метание мяча 150 г, м	36	28		23	20	
Лазанье по канату, см	320	260		280	200	
Подтягивание в висе, раз	5	3		-	-	
Подтягивание из вися лежа, раз	-	-		16	10	
Кросс 1500 м, мин, с	8,15	8,45		8,40	9,20	
Кросс 2000 м	—	б/в		—	б/в	

**Содержание программного материала по физической культуре в 8 классе на 2020-2021 учебный год
(индивидуальное обучение)**

№ п/п	Название раздела курса	Количество часов	Формы организации учебной деятельности	Виды учебной деятельности
1	Легкая атлетика	14 ч	индивидуальная	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
2	Кроссовая подготовка	15 ч	индивидуальная	<p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по чистоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по чистоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять упражнения в метании малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по чистоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p>

3	Гимнастика	14 ч	индивидуальная	<p>Самостоятельно осваивать упражнения с различной оздоровительной направленностью и составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья выполнять упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности; в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. Самостоятельно осваивать упражнения ритмической гимнастики, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать (планировать) упражнения ритмической гимнастики в различных формах занятий физической культурой. Описывать технику опорных прыжков и осваивать её, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений. Анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению. Описывать технику упражнений на гимнастическом бревне и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывать помощь сверстников в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении. Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила</p>

				<p>безопасности. Оказывать помощь сверстников в освоении новых гимнастических упражнений, уметь анализировать их технику, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении</p>
4	Подвижные игры	21ч	индивидуальная	<p>Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровых действий.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха</p>

КАЛЕНДАРНО -ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
в 8 классе на 2020-2021учебный год
(индивидуальное обучение)

№ п/п	Тема урока	Кол ичес тво часо в	Дата	
			предполагаемая	По факту
1.	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.	1		
2.	Спринтерский бег. Высокий старт, бег по дистанции до 60 м.	1		
3.	Высокий старт, бег 30м на результат.	1		
4.	Высокий старт – финиширование. Встречная эстафета. Бег 60 м на результат.	1		
5.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 8-9 шагов разбега (отталкивание). Метание м/мяча в цель.	1		
6.	Прыжок в длину с 8-9 шагов (подбор разбега). Метание мяча в цель. Прыжок в длину с 8-9 шагов (подбор разбега). Метание мяча в цель.	1		
7.	Прыжок в длину с 8-9 шагов (приземление). Метание мяча в цель.	1		
8.	Оценка техники прыжка в длину с разбега.	1		
9.	Бег на средние дистанции.	1		
10.	Бег 1000 м	1		
11.	Прыжки в длину по заданным ориентирам	1		
12.	Прыжок в длину с разбега на точность приземления	1		
13.	Тройной прыжок с места.	1		
14.	Прыжок в высоту с 5-8 шагов разбега способом «перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание мяча на заданное расстояние.	1		
15.	Бросок теннисного мяча на дальность	1		
16.	Бросок теннисного мяча на заданное расстояние 10м	1		
17.	Бросок теннисного мяча на точность	1		
18.	Бросок теннисного мяча на заданное расстояние 20м	1		
19.	Бросок теннисного мяча на заданное расстояние на 30м	1		
20.	Равномерная ходьба	1		
21.	Равномерный бег	1		
22.	Чередование бега и ходьбы	1		
23.	Кросс (1 км)	1		
24.	Кувырок вперед. Выполнение команд	1		

25.	Кувырок назад. Выполнение команд	1		
26.	Мост. Кувырок назад	1		
27.	Стойка на лопатках, кувырок назад и перекат,	1		
28.	ОРУ с обручами.	1		
29.	Лазание по канату	1		
30.	Опорный прыжок на горку матов.	1		
31.	Силовая подготовка	1		
32.	Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук	1		
33.	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.	1		
34.	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра в мини – баскетбол.	1		
35.	Бросок одной рукой от плеча месте.	1		
36.	Игра в мини – баскетбол.	1		
37.	Эстафеты с обручами	1		
38.	Вырывание и выбивание мяча Игра в мини – баскетбол.	1		
39.	Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини – баскетбол.	1		
40.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом	1		
41.	Оценка техники ведения мяча на месте. Игра в мини-баскетбол	1		
42.	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини-баскетбол	1		
43.	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра в мини – баскетбол.	1		
44.	Бросок мяча двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1		
45.	Игра в мини – баскетбол	1		
46.	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах шагом.	1		
47.	Ведение мяча в движении шагом. Бросок мяча двумя руками от головы с места.	1		
48.	Ведение мяча с изменением скорости	1		
49.	Ведение мяча на месте с высоким отскоком	1		
50.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком	1		
51.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте	1		
52.	Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1		
53.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1		
54.	Равномерный бег на 30м	1		
55.	Оценка техники прыжка в высоту с разбега.	1		
56.	Чередование бега и ходьбы	1		
57.	Прыжок в длину	1		
58.	Бег на средние дистанции.	1		
59.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		

60.	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1		
61.	Бросок теннисного мяча на точность	1		
62.	Бросок теннисного мяча на дальность	1		
63.	Бросок мяча в горизонтальную цель	1		
64.	Высокий старт, бег с ускорениями 30-40 м.	1		

Литература

Литература для учителя:

1. Примерной программы по физической культуре для 5-9 классов под редакцией М.Я. Виленского(М.:Просвещение, 2015.)
2. Учебник «Физическая культура в 8 классе» под редакцией М.Я. Виленского(М.:Просвещение, 2015).

Литература для учащихся:

1. Учебник «Физическая культура в 8 классе» под редакцией М.Я. Виленского(М.:Просвещение, 2015г.

Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся по физической культуре различных видов работ.

Выставление оценок в классный журнал (по 5-бальной системе) - практический курс осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4»- упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения - скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схем движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определён образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Обучающиеся освобожденные от физкультуры оцениваются по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические навыки и умения» в виде демонстрации комплексов ЛФК, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура»

Итоговые оценки

Оценка за четверть выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных оценок и за счет прироста в тестировании.