

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 13 с углубленным изучением английского языка  
Невского района Санкт-Петербурга

**Разработана и принята**

Педагогическим Советом ГБОУ СОШ №13  
с углубленным изучением  
английского языка Невского района  
Санкт-Петербурга

Протокол от 19.05.2020 №8

**Утверждена**

Директор ГБОУ № 13  
с углубленным изучением  
английского языка Невского района  
Санкт-Петербурга

Харчилава Е.В.

Приказ от 19.05.2020 № 100/2



**Рабочая программа**

предмет «Физическая культура»

ФГОС основного общего образования

класс

2020-2021 учебный год

Санкт-Петербург

## **Цель:**

- **освоение важнейших знаний** об основных понятиях и законах химии, химической символике;
- **овладение умениями** наблюдать химические явления, проводить химический эксперимент, производить расчеты на основе химических формул веществ и уравнений химических реакций;
- **развитие** познавательных интересов и интеллектуальных способностей в процессе проведения химического эксперимента, самостоятельного приобретения знаний в соответствии с возникающими жизненными потребностями;
- **воспитание** отношения к химии как к одному из фундаментальных компонентов естествознания и элементу общечеловеческой культуры;
- **применение полученных знаний и умений** для безопасного использования веществ и материалов в быту, сельском хозяйстве и на производстве, решения практических задач в повседневной жизни, предупреждения явлений, наносящих вред здоровью человека и окружающей среде.

## **Задачи:**

1. Сформировать знание основных понятий и законов химии;
2. Воспитывать общечеловеческую культуру;
3. Учить наблюдать, применять полученные знания на практике.

## **Общая характеристика учебного предмета**

Рабочая программа разработана на основе программы курса химии для 8 классов общеобразовательных учреждений (автор Н. Е. Кузнецова, Титова И. М., Н. Н. Гара), рекомендованная Департаментом образовательных программ и стандартов общего образования Министерства образования РФ. Курс «Химия 8 класс» отражает основные идеи и предметные темы образовательного стандарта по предмету «химия».

Курс химии 8 класса предполагает изучение двух разделов.

Первый посвящен теоретическим объяснениям химических явлений на основе атомно-молекулярного учения и создает прочную базу для дальнейшего изучения химии. Особое внимание уделено формированию системы основных химических понятий и языку науки: жизненно важным веществам и явлениям, химическим реакциям, которые рассматриваются как на атомно-молекулярном, так и на электронном уровне. Второй раздел посвящен изучению электронной теории и на ее основе – рассмотрению периодического закона и Периодической системы химических элементов Д. И. Менделеева, строения и свойств веществ, сущности химических реакций.

Значительное место в содержании данного курса отводится химическому эксперименту, который формирует у учащихся не только навыки правильного обращения с веществами, но и исследовательские умения. Изучение тем сопровождается проведением практических работ, так как теорию необходимо подтверждать практикой.

Также предусмотрено изучение правил техники безопасности и охраны труда, вопросов охраны окружающей среды, бережного отношения к природе и здоровью человека.

## **УМК**

Учебник «Химия 8 класс» для общеобразовательных учреждений, Н. Е. Кузнецова, Титова И. М., Н. Н. Гара, Вентана-Граф, 2019.

## **Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта ООО предмет «химия» изучается в 8 классах. Программа курса данного класса рассчитана на 68 часов в год (2 часа в неделю), из них 4 контрольные работы и 7 практических работ

В связи с особенностью предмета используются следующие формы учебных занятий и виды учебной деятельности:

**I– виды деятельности со словесной (знаковой) основой:**

## 1. Слушание объяснений учителя.

**Цель:** Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
  - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
  - формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
  - обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
  - воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
  - формирование углубленных представлений об основных видах спорта;
  - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
  - формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
  - содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Рабочая программа разработана на основе программы курса «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений (Матвеев А.П.). Курс «Физическая культура, 5-9 класс» отражает основные идеи и предметные темы образовательного стандарта по предмету «Физическая культура». Предмет «Физическая культура» способствует формированию регулятивных универсальных учебных действий через «развитие двигательной активности обучающихся, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях», а также «знание и умение применять меры безопасности и правила поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций; умение оказать первую помощь пострадавшим; предвидеть возникновение опасных ситуаций». Таким образом «физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности», а также «формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни» оказывают весьма заметное влияние на личностное развитие школьников.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта ООО предмет физическая культура изучается в 8 классах. Программа курса

данного класса рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю). В связи с особенностью предмета используются следующие формы учебных занятий и виды учебной деятельности.

### **Основные виды деятельности учащихся на уроке физической культуры**

Теория:

#### **I – виды деятельности со словесной (знаковой) основой:**

2. Слушание объяснений учителя.
3. Слушание и анализ выступлений своих товарищей.
4. Самостоятельная работа с учебником.
5. Работа с научно-популярной литературой.
6. Отбор и сравнение материала по нескольким источникам.
7. Написание рефератов и докладов.

#### **II – виды деятельности на основе восприятия элементов действительности:**

1. Наблюдение за демонстрациями учителя.
2. Просмотр учебных фильмов.
3. Анализ проблемных ситуаций

#### **III – виды деятельности с практической (опытной) основой:**

Практические упражнения по направлениям: легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики, лыжная подготовка и др.

#### **Формы учебных занятий**

- фронтальная
- поточная
- групповая
- индивидуальная
- парная

#### **Планируемые**

#### **предметные**

#### **результаты**

<b>Название темы (раздела)</b>	<b>Планируемый результат</b>
Легкая атлетика	С максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта; Бег на дистанции 2200 с переменной скоростью; совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 9-13 шагов; совершать прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9-13 шагов разбега; метать мяч 150гр с места и с разбега (10-12 шагов); метать мяч с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 3-6 м, метать мяч по движущейся цели
Спортивные игры	Знание правил баскетбола и волейбола. Умение концентрировать внимание и координировать движения.
Гимнастика	Выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов; Выполнять прыжки на скакалке с максимальной скоростью за 1мин. Выполнять лазанья по канату в2, 3 приема.
Лыжная кроссовая подготовка	и Проходить дистанцию до 5 км различными ходами. Выполнять основные движения на лыжах при спусках и подъёмах. Выполнять поворот на месте махом. в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);

## Содержание программы

### Легкая атлетика.

Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания. Упражнения общей физической подготовки. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) офп-гто.

### Баскетбол.

Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

### Волейбол.

Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

### Спортивные игры.

Совершенствование техники игры в защите и нападении. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Организация проведения соревнований, навыки судейства

### Гимнастика с элементами акробатики

- Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь. Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*). Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*). Упражнения общей физической подготовки с отягощением. Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. Упражнения специальной физической и технической подготовки, офп. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Лазанье по канату. Строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Строевые команды: строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».

### **Лыжная подготовка.**

Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Прохождение соревновательной дистанции 3 км. Упражнения общей физической подготовки. Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — *девушки* и 5 км — *юноши* (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки. офп-гто.

### **Кроссовая подготовка.**

Бег в равномерном темпе, чередование ходьбы с бегом, развитие выносливости.

### **Волейбол.**

Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

### **Спортивные игры.**

Совершенствование техники игры в защите и нападении. Совершенствование тактики игры в защите и нападении. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Организация проведения соревнований, навыки судейства.

### **Тематический план**

Темы (разделы) программы	Количество учебных часов по теме (по разделу)	Контроль
Лёгкая атлетика	29 час.	Учет Бег на 60м, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, метание малого мяча и гранаты на дальность и в цель, прыжок в высоту, бег на 2200м с переменной скоростью, челночный бег 3x10
Спортивные игры	34 час.	Наблюдение за игрой Учет техники владения мячом (ведение мяча с обводкой стоек и без, передача мяча на месте и в движении) Челночный бег Штрафной бросок Бросок мяча после ведения мяча Учет техники выполнения передач снизу и сверху, подач снизу
Гимнастика	18час.	Учет Лазанье по канату в 2 и 3 приема Прыжки со скакалкой Подтягивание на перекладине Отжимания в упоре лежа Поднимание туловища Наклон вперед, не сгибая ног в коленях

		Учет техники выполнения строевых команд и акробатических элементов отдельно и в комбинации
Льжи (кроссовая подготовка)	21 час.	Учет техники выполнения основных способов поворотов на месте, передвижений в шеренге и в колонне, передвижений скользящим шагом и двушажным ходом на дистанции, выполнения основных движений на лыжах при спусках и подъемах. Учет прохождения дистанции до 4000 м
<b>Итого</b>	<b>102 часа.</b>	

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема
	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетики.
	Бег 60м
	Бег 60м
	Бег с переменной скоростью 2200м
	Бег с переменной скоростью 2200м
	Прыжки в длину с места
	Прыжки в длину с разбега
	Метание мяча 150г на дальность с разбега
	Метание гранаты на дальность с разбега
	Прыжки в длину способом согнув ноги
	Прыжки в длину способом согнув ноги
	Бег с переменной скоростью 2200м
	Бег с переменной скоростью 2200м
	Метание в цель с 5 м
	Метание в цель с 6 м
	Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике ведения мяча.
	Закрепление техники ведения мяча.
	Совершенствование техники ведения мяча.
	Закрепление техники передачи мяча.
	Совершенствование техники передачи мяча.
	Обучение технике броска мяча.
	Закрепление техники броска мяча.
	Совершенствование техники броска мяча.
	Обучение тактике свободного нападения.
	Закрепление тактики свободного нападения.
	Беседа: Техника безопасности на уроках. Учебная игра
	Атака по кольцу с 2х шагов, учебная игра
	Совершенствование тактики свободного нападения.
	Обучение технике позиционного нападения.
	Закрепление техники позиционного нападения.
	Обучение технике штрафного броска.
	Закрепление техники штрафного броска.
	Обучение технике нападения быстрым прорывом.
	Закрепление техники нападения быстрым прорывом.
	Совершенствование техники нападения быстрым прорывом.
	Волейбол. Стойка игрока.

	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.
	Закрепление техники передачи мяча двумя руками сверху.
	Обучение технике передачи мяча двумя руками снизу.
	Закрепление техники передачи мяча двумя руками снизу.
	Обучение технике подачи мяча.
	Обучение технике нападающего удара
	Закрепление техники нападающего удара.
	Совершенствование техники нападающего удара.
	Совершенствование тактики игры.
	Совершенствование тактики игры.
	Совершенствование технико-тактических умений во время игры.
	Подведение итогов. Игры
	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной или кроссовой подготовке.
	Передвижение одновременным одношажным ходом или кроссовая подготовка
	Передвижение попеременным одношажным ходом или кроссовая подготовка
	Передвижение одновременным одношажным ходом или кроссовая подготовка
	Подъем в гору скользящим шагом кроссовая подготовка
	Поворот на месте махом или кроссовая подготовка
	Поворот на месте подшагиванием или кроссовая подготовка
	Поворот на месте махом или кроссовая подготовка
	Подъем в гору скользящим шагом или кроссовая подготовка
	Подъем в гору скользящим шагом или кроссовая подготовка
	Подъем в гору елочкой или кроссовая подготовка
	Передвижение бесшажным ходом или кроссовая подготовка
	Передвижение бесшажным ходом или кроссовая подготовка
	Передвижение одновременным одношажным ходом или кроссовая подготовка
	Передвижение одновременным двухшажным ходом или кроссовая подготовка
	Передвижение одновременным двухшажным ходом или кроссовая подготовка
	Передвижение попеременным двухшажным ходом или кроссовая подготовка
	Прохождение дистанции до 3500м или кроссовая подготовка
	Прохождение дистанции до 3800м или кроссовая подготовка
	Прохождение дистанции до 4000м или кроссовая подготовка
	Гока с преследованием или кроссовая подготовка
	Беседа: Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.
	Акробатика
	Акробатика
	Акробатическая комбинация
	Висы и упоры, строевые упражнения
	Висы и упоры на высокой перекладине, строевые упражнения
	Висы и упоры на низкой перекладине, строевые упражнения
	Равновесие, упражнения с гантелями
	Равновесие, упражнения с гантелями
	Равновесие, упражнения с утяжелениями
	Беседа: Техника безопасности на уроках. Строевые упражнения.
	Опорные прыжки, прыжки на скакалке
	Опорные прыжки, прыжки на скакалке
	Опорные прыжки, прыжки на скакалке в передвижении
	Канат
	Канат 2 приема
	Канат 3 приема



	Упражнения с гантелями
	Беседа: Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.
	Прыжки в высоту
	Прыжки в высоту
	Прыжки в высоту способом перешагивание
	Прыжки в высоту способом перешагивание
	Метание
	Метание
	Метание на дальность с разбега
	Бег 2200м
	Бег 60 м
	Бег 60 м
	Челночный бег 3x10
	Бег 2200м с переменной скоростью
	Бег 2200м с переменной скоростью
	Подведение итогов года. Игры

### УМК

Учебник Матвеев А.П. Физическая культура, 8-9 класс, 2017, Просвещение.

### **Реализация образовательных программ НОО в 2020-2021 учебном году с применением ЭО и ДОТ в связи с особыми обстоятельствами**

В связи с особыми обстоятельствами, на основании письма Министерство просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ НОО, ООО, СОО с применением ЭО и ДОТ»; Инструктивно-методическое письмо Комитета Образования Санкт-Петербурга от 16.03.2020 № 03-28-2516/20-0-0 «О реализации организациями программ основного общего образования с применением ЭО, ДОТ» реализация образовательной программы основного общего образования, может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием ресурсов в сети Интернет:

1. Российская электронная школа. <https://resh.edu.ru/>. Видеоуроки и тренажеры по всем учебным предметам.
2. Московская электронная школа <https://uchebnik.mos.ru/catalogue>. Видеоуроки и сценарии уроков.
3. Электронные учебники издательства “Просвещение” (<https://prosv.ru/>).