



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ЦО № 18

Никитина Е.А.
« 28 » августа 2017 г.

Рекомендовано к реализации
педагогическим советом

Протокол № 1 от
« 28 » августа 2017 г.

РАССМОТРЕНО:
на заседании ШМО

Протокол № 1 от
« 28 » августа 2017 г.

Рабочая программа

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(название предмета)

для учащихся 5-8 классов II ступени обучения

Программа рассчитана на 102 часа

Разработчик: Гришина Е.В.

учитель МБОУ ЦО № 18,

высшая квалификационная категория

город Тула, 2017 год

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура ориентирована на обучающихся 8-х классов и реализуется на основе следующих документов:

1. Закон «Об образовании в РФ»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования // Министерство образования и науки РФ
3. Примерная программа основного общего образования по физической культуре. 5-9 классы (стандарт второго поколения). - М.: Просвещение, 2011
Авторская программа: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ авт.-сост.: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 5-е издание – М.: Просвещение, 2012
4. Учебник: Физическая культура. 8-9 классы: учебник для образовательных учреждений/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2013

Цель изучения физической культуры в 8 классе:

формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной активности.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Учащиеся должны:

- Знать о роли и значении занятий физическими упражнениями;
- Знать о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- Знать о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- Знать о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- Вести дневник самонаблюдения;
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

- Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- Демонстрировать уровень физической подготовленности.

Содержание программы учебного предмета

Гимнастика

Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Висы. Строевые упражнения. Прикладные упражнения. Упражнения в равновесии. Акробатика

Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене (Д). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема.

Спортивные игры

Правила ТБ на уроках спортивных игр.

Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения

Лёгкая атлетика

Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину, метание. Бег на средние дистанции. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Измерение результатов; подача команд;

демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Лыжные гонки

Одновременный одношажный ход и попеременный четырехшажный ход. Преодоление трамплинов (высота 30-50 см). Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах

Тематическое планирование для 8 класса

<i>№ урока</i>	<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Примечание</i>
	Легкая атлетика (16 часов)	
1	ИОТ018 Вводный инструктаж по Т.Б. Т.Б.на уроках легкой атлетики. Игры для развития двигательных качеств.	
2	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Тест: бег 30 м. с высокого старта. Развитие скорости.	
3	Бег с ускорением от 70 до 80 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	
4	Низкий старт. Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	
5	Зачет: бег 60 м, развитие скорости. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	
6	Спринтерский бег. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	
7	Эстафетный бег. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	
8	Зачет: метание мяча на дальность с разбега. Бег на повороте дорожки.	
9	Бег в равномерном темпе до 15 мин. Метание мяча на дальность отскока от стены.	
10	Теория: <i>Психофункциональные особенности собственного организма.</i> Эстафетный бег	
11	Кроссовая подготовка. Бег 1500 м, развитие выносливости.	
12	Зачет: бег 1000 (м), 500 (д), развитие выносливости.	
13	Бег с ускорением от 70 до 80 мин. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	
14	Преодоление вертикальных препятствий с опорой и без опоры. Развитие координационных способностей.	
15	Зачет: бег 2000 м. Развитие выносливости.	
16	Теория: <i>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.</i> Круговая тренировка.	

Баскетбол (12 часов)		
17	ИОТ021 ТБ на уроках баскетбола. Перемещения, передача мяча в движении, ловля мяча.	
18	Тест: челночный бег 3x10 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Ловля мяча»	
19	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления движения и скорости. Игра «Борьба за мяч».	
20	Тест: прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Борьба за мяч».	
21	Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Игра по упрощенным правилам.	
22	Теория: Принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	
23	Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра по упрощенным правилам.	
24	Подбор мяча, ведение, бросок одной рукой в движении. Зачет: челночный бег 6x10 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	
25	Сочетание техники перемещений. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	
26	Зачет: штрафной бросок, развитие координации. Нападение быстрым прорывом, персональная защита.	
27	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	
28	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Игра по упрощенным правилам.	
Гимнастика (21 час)		
29	ИОТ017 Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения: повороты в движении направо, налево. Лазанье по наклонной скамейке. Эстафета.	
30	Акробатика: м.- кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, д.- кувырки вперед и назад. Развитие координации.	
31	Акробатика: м.- кувырок вперед и назад, стойка на голове и руках, д.- «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене. Развитие координации.	

32	Строевые упражнения. Акробатика. Комбинация из освоенных элементов. Развитие координации.	
33	<u>Зачет:</u> акробатическая комбинация. Развитие координации. Круговая тренировка.	
34	Опорный прыжок: м.- прыжок согнув ноги, д.- прыжок боком с поворотом на 90°. Развитие прыгучести. Эстафета.	
35	Опорный прыжок. <u>Зачет:</u> поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин).	
36	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Развитие координации.	
37	<u>Теория:</u> <i>оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.</i> Эстафета с элементами гимнастики.	
38	Упражнения в равновесии, развитие координации. Преодоление полосы препятствий.	
39	ОРУ в парах. Упражнения на гимнастической скамейке. <u>Зачет:</u> сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие силы	
40	Упражнения в равновесии. Развитие координации. Круговая тренировка.	
41	<u>Зачет:</u> поднимание ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке. Развитие силы. Эстафета.	
42	ОРУ в парах. Висы и упоры. Круговая тренировка.	
43	ОРУ без предметов. Круговая тренировка. <u>Тест</u> на гибкость.	
44	ОРУ с гимнастическими палками. Висы и упоры. Преодоление полосы препятствий.	
45	ОРУ без предметов. Висы и упоры. <u>Зачет:</u> подтягивание на перекладине. Развитие силы.	
46	ОРУ с гимнастическими палками. Лазанье, перелезание. Эстафета с элементами гимнастики.	
47	ОРУ с гимнастическими скакалками. <u>Зачет:</u> прыжки через скакалку (1 ми). Развитие выносливости.	
48	ОРУ с гимнастическими скакалками. Круговая тренировка. Эстафета с элементами гимнастики. Развитие ловкости.	
49	ОРУ с гимнастическими скакалками. <u>Зачет:</u> бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя на полу двумя руками из-за головы. Развитие силы.	

	Лыжная подготовка (21 час)	
50	ИОТ019 Вводный инструктаж по Т.Б. Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Спуски с горы с изменением стоек, подъем скользящим шагом.	
51	Прохождение дистанции 3 км. в оптимальном темпе. Развитие выносливости.	
52	Техника одновременного одношажного и бесшажного ходов.	
53	Прохождение дистанции 3 км. в оптимальном темпе. Развитие выносливости.	
54	Техника попеременных ходов. Игра «Гонки с выбыванием».	
55	Спуски с горы в высокой, средней, низкой стойке. Подъемы в гору.	
56	Зачет: преодоление подъемов.	
57	Прохождение дистанции 4 км. в оптимальном темпе. Развитие выносливости.	
58	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	
59	Прохождение дистанции 4,5 км. в оптимальном темпе. Развитие выносливости.	
60	Теория: оказание помощи при обморожениях и травмах. Техника конькового хода.	
61	Зачет: прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	
62	Техника конькового хода. Игра «Конькобежцы».	
63	Прохождение дистанции 4 км. в оптимальном темпе.	
64	Коньковый ход. Прохождение дистанции 1 км коньковым ходом.	
65	Игра на лыжах»Как по часам».	
66	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Торможение и поворот «плугом».	
67	Техника лыжных ходов.	
68	Спуски с горы с изменением стоек. Торможение и поворот «плугом».	
69	Зачет: прохождение дистанции 3 км. Развитие скоростной выносливости.	
70	Игры и эстафеты на лыжах с палками и без.	

	Волейбол (12 часов)	
71	ИОТ021 Т.Б. на уроках волейбола. Перемещения в стойке, остановке, повороты, ускорения. Эстафеты с волейбольными мячами.	
72	Теория: основные правила и приемы волейбола. Игра «пионербол» с элементами волейбола.	
73	Передача мяча над собой, в парах, во встречных колоннах. Развитие координации.	
74	Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча сверху. Игра по упрощенным правилам.	
75	Передача и прием мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	
76	Зачет: передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах. Развитие двигательных качеств.	
77	Верхняя прямая подача мяча. Прием мяча после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	
78	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча на месте. Игра по упрощенным правилам.	
79	Теория: роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Верхняя и нижняя подача мяча.	
80	Зачет: подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	
81	Отбивание мяча кулаком через сетку. Блокирование. Игра по упрощенным правилам.	
82	Подача мяча. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игра по упрощенным правилам.	
	Баскетбол (9 часов)	
83	ИОТ – 021 Т.Б. на уроках баскетбола. Технические приемы: ведение, передача, бросок.	
84	Техника перемещений, владение мячом. Развитие координации. Стритбол.	
85	Тест: прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Штрафной бросок.	
86	Тактика свободного нападения. Взаимодействие в нападении. Игра по упрощенным правилам.	
87	Вырывание, выбивание мяча, прорыв в парах. Игра по упрощенным правилам.	

88	<u>Теория:</u> <i>Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников.</i> Противодействие броску в кольцо. Развитие координации.	
89	<u>Тест:</u> челночный бег 3×10 м. Развитие скоростно-силовых качеств. Броски мяча в корзину.	
90	Нападение быстрым прорывом. Техника личной защиты. Стритбол.	
91	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Игра по упрощенным правилам.	
	<i>Легкая атлетика (11 часов)</i>	
92	ИОТ 018 Т.Б. на уроках легкой атлетики. Техника длительного бега. Развитие выносливости.	
93	<u>Тест:</u> бег 30 м. с высокого старта. Развитие скорости. Метание мяча на дальность с разбега.	
94	Бег с ускорением от 30 до 40 м. Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	
95	<u>Зачет:</u> бег 60 м с низкого старта. Развитие скорости. Круговая тренировка.	
96	Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	
97	<u>Зачет:</u> метание мяча на дальность с разбега. Эстафетный бег.	
98	Прыжок в длину с разбега. Бег в равномерном темпе до 15 мин.	
99	Кроссовая подготовка. <u>Зачет:</u> бег 1000 м (м), 500 м (д). Развитие выносливости.	
100	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств.	
101	Кроссовая подготовка. <u>Зачет:</u> бег 2000 м. Развитие выносливости.	
102	<u>Теория:</u> <i>Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности.</i> Эстафетный бег.	