

Федеральное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа
УФСИН России по Воронежской области»

Рассмотрено на заседании
МО школы

«Согласовано»

«Утверждаю»

Протокол № 1

Зам. Директора по УВР

От 31.08 2018г.

 Адиширинова Е.В.

Руководитель МО

Шабанов А.В. 

Директор школы

Башканова В.Н. 

Приказ № 34

от 31.08 2018г.



Рабочая программа
по физической культуре для 8 класса

на 2018 – 2019 уч. год

Составил учитель
физической культуры
Пушили Н.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе:

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ.
- ФГОС основного общего образования - утвержден приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 с изменениями, утвержденными приказами Минобрнауки РФ от 29.12.2014 г. № 1644 и от 31.12. 2015 года № 1577;
- Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015г.г. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- Федеральный перечень учебников (приказ МОиН РФ от 31 03.2014 г., № 253)
- программы общеобразовательных учреждений физического воспитания учащихся 5 -11 классы. М. Просвещение 2015г., под общей редакцией А.П. Матвеева.

На преподавание физической культуры в 8 классе отводится 2 часа в неделю 70 часов в год.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Планируемые результаты

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

Занимающийся научится:

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
2. определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
1. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
2. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
3. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Получит возможность научиться:

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

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

1. взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

3. Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	
Скоростные	Челночный бег 3х10 м с высокого старта с опорой на руку, с	8,6
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	33
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мал),	6
	из виса лёжа на низкой перекладине (дев)	
Выносливость	Кроссовый бег 1 км	4 мин 30 с
координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0
		12,0

	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	
--	--	--

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 8 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.	Основы знаний в процессе уроков	
2.	Спортивные игры	29
3.	Гимнастика с элементами акробатики	7
4.	Лёгкая атлетика	33
\	Итого:	70

Содержание тем учебного курса

Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2. Легкая атлетика (33 часа)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 3. Гимнастика с основами акробатики (7 часов)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.

Тема 5. Спортивные игры (баскетбол 21 час)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6. Спортивные игры («волейбол» 8 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 7 классе в учебном процессе для обучения используется учебник: **«Физическая культура 5-6-7 классы», под ред. Матвеева, издательство «Просвещение» 2015г.**

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов		
			План	Факт
1.	Инструктаж по охране труда. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении.	1		
	Легкая атлетика	17		
2	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	1		
3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	1		
4.	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	1		
5.	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	1		
6.	Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения	1		
7.	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	1		
8.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча. Тестирование – подтягивание.	1		
9.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча.	1		
10	Прыжок в длину на результат.	1		
11	Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения	1		
12	Бег (1500м - д., 2000м-м.). Спортивная игра «Лепта».	1		
13	Переменный бег на отрезке 500 м. Бег на повороте дорожки. Спортивная игра.	1		
14	Бег 1000м. на результат.	1		
15	Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
16	Переменный бег.	1		
17	Гладкий бег..	1		
18	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 20 мин.	1		
	Спортивные игры баскетбол	9		
19	Стойки и передвижения игрока, повороты, , остановки.	1		
20	Ловля и передача мяча	1		
21	Ведение мяча.	1		

22	Бросок мяча.	1		
23	Бросок мяча в движении	1		
24	Штрафной бросок.	1		
25	Индивидуальная техника защиты	1		
26	Тактика игры	1		
27	Развитие координационных способностей	1		
	Гимнастика	7		
28	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	1		
29	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	1		
30	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
31	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	1		
32	Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой.	1		
33	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	1		
34	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	1		
	Спортивные игры волейбол	8		
35	Сойки передвижения игрока, повороты, остановки.	1		
36	Прием и передача мяча.	1		
37	Прием мяча после подачи.	1		
38	Подача мяча.	1		
39	Индивидуальный удар. Нападающий удар.	1		
40	Развитие координационных способностей	1		
41	Тактика игры.	1		
42	Обобщение полученных знаний.	1		
	Спортивные игры баскетбол, волейбол	12		
43	Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки	1		
44	Ловля и передача мяча.	1		
45	Бросок мяча в движении.	1		
46	Баскетбол. Техника броска одной рукой от плеча с места.	1		

	Передача мяча двумя руками от груди в движении.			
47	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	1		
48	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	1		
49	Индивидуальная техника защиты	1		
50	Тактика игры. Тактика свободного нападения.	1		
51	Волейбол. Техника приема и передач мяча. Техника прямого нападающего удара.	1		
52	Прием мяча в парах на расстоянии 6-9 метров без сетки.	1		
53	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя поддача).	1		
54	Волейбол. Техника прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием после подачи.	1		
	Легкая атлетика	16		
55	Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
56	Развитие силовой выносливости.	1		
57	Переменный бег. Бег с низкого старта в гору.	1		
58	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 20 мин.	1		
59	Развитие скоростной выносливости. Преодоление полосы препятствий с использованием ходьбы, бега прыжков.	1		
60	Гладкий бег. Бег 2000м. Спортивные игры.	1		
61	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1		
62	Низкий старт и стартовое ускорение 5- 6 * 30 метров.	1		
63	Финальное ускорение. Эстафетный бег.	1		
64	Бег со старта с гандикапом 1- 2 на 30 – 60 метров.	1		
65	Челночный бег 4 * 30. Спортивная игра.	1		
66	Повторное пробегание отрезков 2- 4 на 30 – 60 метров.	1		
67	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		
68	Метание мяча на дальность.	1		
69	Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.	1		
70	Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.	1		