

Ашпанский филиал муниципального бюджетного
образовательного учреждения
«Локшинская средняя общеобразовательная школа».

Рабочая программа
по физической культуре
для 8 класса

Кожуховский
Евгений Михайлович
учитель физкультуры

с.Ашпан

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта
- Примерной программы основного (общего) образования по физкультуре
- Основной образовательной программы школы
- Рабочие программы по физкультуре 5-9 классы Под. Ред. М.Я. Виленского , В.И.Ляха.

(Просвещение 2011)

Целью физического воспитания в 8 классе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемым физической культуры является : 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.

Задачи:

- укреплять здоровья, содействие гармоническому физическому развитию.
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать двигательные способности;
- приобретать знания в области физической культуре и спорта;
- воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепление здоровья;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа по физкультуре для 8 класса рассчитана на 10 часов с недельной нагрузкой 3 часа. Третий час на преподавание учебного предмета « Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. N889.

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Личностные

- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «любовь к России к своей малой родине»
- уважение личности, ее достоинства, доброжелательное отношение к окружающим.
- нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им.
- признание ценности здоровья своего и других людей

Регулятивные:

- самостоятельно осознавать причины своего успеха или неуспеха.
- планировать свою индивидуальную образовательную траекторию
- работать по предложенному или самостоятельно составленному плану

Познавательные:

- понимая и принимать позицию другого человека.
- использовать компьютерные и коммуникационные технологии как инструмент для достижения своих целей и знаний.
- уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации.

Коммуникативные:

- отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами
- самостоятельно выбирать стиль поведения, привычки, обеспечивающие безопасный образ жизни и сохранение здоровья
- замечать и признавать расхождение своих поступков со своими заявленными позициями

Предметные результаты:

Ученик научится:

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе

самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Ученик получит возможность научиться:

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

Содержание курса:

Знания о физической культуре (9ч)

Требования техники безопасности и

первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Физическое развитие человека.

Спорт и спортивная подготовка.

Коррекция осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья.

Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки

Самонаблюдение и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Современные Олимпийские игры.

Физическая культура в современном обществе.

Физкультурно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (83 ч)

Легкая атлетика: (18ч)

Повторение техники низкого старта.

Бег на 100 м

Повторение техники в беге на 100 метров.

Контроль в беге на 100 метров с низкого старта.

Изучение техники бега на длинные дистанции до 2000 метров

Повторение техники бега на длинные дистанции до 2000 метров.

Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2000 метров.

Изучение техники метания набивного мяча из-за головы двумя руками.

Повторение техники метания набивного мяча из-за головы двумя руками.

Совершенствование техники метания набивного мяча из-за головы двумя руками.

Повторение техники медленного бега до 2 минут.

Повторение техники медленного бега до 4 минут с ускорениями по 40-50 метров.

Изучение техники метания 500 граммовой гранаты.

Закрепление техники метания 500 граммовой гранаты.

Повторение техники прыжка в длину с разбега.

Закрепление техники прыжка в длину с разбега.

Повторение техники прыжка с места

Закрепление техники прыжка в длину с места.

Контроль в техники прыжка в длину с места.

Гимнастика с элементами аэробики: (18ч).

Т.Б на уроки гимнастики. Повторение основных элементов.

Повторение кувырка вперед и назад.

Изучение техники стоять на голове.

Закрепление техники стоять на голове.

Повторение опорного прыжка через козла ноги врозь.
Закрепление техники опорного прыжка через козла ноги врозь.
Изучение опорного прыжка через козла колени согнуты.
Закрепление техники опорного прыжка через козла колени согнуты
Изучение гимнастических элементов на высокой перекладине.
Повторение гимнастических элементов на высокой перекладине.
Закрепление гимнастических элементов на высокой перекладине.
Изучение техники стойки на мост из положения стоя.
Повторение техники стойки на мост из положения стоя.
Повторение техники маха на гимнастической перекладине.
Закрепление техники маха на гимнастической перекладине.
Повторение соскока вперед с гимнастической перекладины.
Повторение техники маха на гимнастической с соскоком вперед.
Закрепление техники маха на гимнастической перекладине с соскоком вперед.

Лыжная подготовка: (24ч).

Изучение техники одновременного одношажного хода
Закрепление техники одновременного одношажного хода
Совершенствование техники одновременного одношажного хода
Совершенствование техники подъемов и спусков.
Совершенствование техники поворотов влево и право.
Повторение техники торможения плугом и упором
Проведение эстафет с передачей по кругу на различных дистанциях .
Закрепление техники спуска с поворотами.
Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью
Прохождение дистанции 4,5 км со средней скоростью
Развитие выносливости пройти дистанцию 3км со средней скоростью
Изучение техники конькового хода.
Закрепление техники конькового хода
Совершенствование техники конькового хода.
Развитие силовых способностей прохождение дистанции 3 км с техникой подъема и спуска
Закрепление техники эстафетного бега классическим стилем 4х1000 м
Продолжение отработки эстафетного бега классическим стилем 4х1000 м
Закрепление техники финиша бесшажным ходом.
Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом.
Развитие силовых качеств подъем в гору скользящим шагом.
Развитие выносливости с прохождением дистанции 5 км классическим стилем.
Прохождение дистанции 5 км классическим стилем для развития силовых качеств.
Овладение техникой бесшажного хода при прохождении дистанции 1000 метров.
Отрабатывание техники финиша бесшажным ходом.

Спортивные игры . (34ч).

Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками.

Продолжение освоение техники передачи мяча сверху двумя руками.

Овладение техникой передачи мяча в парах через сетку

Отработка техники передачи мяча в парах через сетку.

Закрепление техники прямой нижней подачи.

Совершенствование техники прямой нижней подачи

Овладение техникой передачи мяча в парах

Отработка техники передачи мяча в парах.

Изучение техники блокирования мяча при нападающем ударе.

Закрепление техники блокирования мяча при нападающем ударе

Освоение техники приема мяча снизу при подачах через сетку.

Отработка техники приема мяча снизу при подачах через сетку.

Закрепление техники приема мяча снизу при подачи через сетку.

Совершенствование техники приема мяча снизу при подачи через сетку.

Освоение техники передачи баскетбольного мяча в парах на месте.

Овладение техникой передачи баскетбольного мяча в парах в движении.

Закрепление техники передачи баскетбольного мяча в парах в движении

Изучение техники броска мяча в баскетбольное кольцо.

Закрепление техники броска мяча в баскетбольное кольцо

Отработка техники броска мяча в баскетбольное кольцо.

Овладение техникой броска баскетбольного мяча с трех шагов в кольцо.

Отработка техники броска баскетбольного мяча с трех шагов в кольцо.

Освоение техники броска баскетбольного мяча в кольцо с разворота

Закрепление техники броска баскетбольного мяча в кольцо с разворота

Освоение техники передачи футбольного мяча в парах на месте.

Овладение техникой передачи футбольного мяча в парах в движении.

Закрепление техники передачи футбольного мяча в парах в движении

Изучение техники удара мяча по воротам с места.

Закрепление техники удара мяча по воротам с места.

Отработка техники удара по мячу с разбега

Отработка техники удара мяча по воротам с разбега

Отработка техники удара по мячу на точность

Освоение техники обводки мяча учебных фишек.

Учебная игра.

Кроссовая подготовка (2ч).

Бег по пересеченной местности на 800 м

Контроль ОФП

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы .

№ Урок	Тема раздела.	Часов	Дата проведения по плану	Дата фактического о проведения
Знания о физической культуре (9ч)				
1	Требования техники безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Повторение техники передачи мяча сверху двумя руками.	1	01.09	
2	НФЗ игра. Физическое развитие человека. Закрепление техники передачи мяча сверху двумя руками.	1	03.09	
3	НФЗ игра. Спорт и спортивная подготовка. Отработка техники передачи мяча сверху двумя руками.	1	06.09	
4	НФЗ игра. Коррекция осанки и телосложения. Освоение техники приема мяча снизу.	1	08.09	
5	НФЗ игра. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья. Освоение техники приема мяча снизу от стенки.	1	10.09	
6	Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Отработка техники передачи мяча в стенку.	1	13.09	
7	Самонаблюдение и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом. Изучение техники передачи мяча снизу в стенку.	1	15.09	

8	Современные Олимпийские игры. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения	1	17.09	
9	Физическая культура в современном обществе. Ведение мяча с обводкой учебных фишек.	1	20.09	
Физкультурно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (83 ч)				
	Спортивно-оздоровительная деятельность Легкая атлетика (18 ч)			
10	Повторение техники низкого старта. Бег на 100 м. Изучение ударов по воротам указанными способами на точность.	1	22.09	
11	Повторение техники в беге на 100 метров. Повторение ударов по воротам указанными способами на точность.	1	24.09	
12	Контроль в беге на 100 метров с низкого старта. Учебная игра по упрощенным правилам .	1	27.09	
13	Изучение техники бега на длинные дистанции до 2000 метров.	1	29.09	
14	Повторение техники бега на длинные дистанции до 2000 метров.	1	01.10	
15	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2000 метров.	1	04.10	
16	Изучение техники метания набивного мяча из-за головы двумя руками.	1	06.10	
17	Повторение техники метания набивного мяча из-за головы двумя руками.	1	08.10	
18	Совершенствование техники метания набивного мяча из-за головы двумя руками.	1	11.10	
19	НФЗ соревнования. Повторение техники медленного бега до 2 минут.	1	13.10	
20	Повторение техники медленного бега до 4 минут с ускорениями по	1	15.10	

	40-50 метров.			
21	Изучение техники метания 500 граммовой гранаты.	1	18.10	
22	Закрепление техники метания 500 граммовой гранаты.	1	20.10	
23	НФЗ игра. Повторение техники прыжка в длину с разбега.	1	22.10	
24	Закрепление техники прыжка в длину с разбега.	1	01.11	
25	НФЗ соревнование. Повторение техники прыжка с места.	1	03.11	
26	Закрепление техники прыжка в длину с места.	1	05.11	
27	Контроль в техники прыжка в длину с места.	1	08.11	
	Гимнастика с элементами акробатики (18ч)			
28	Т.Б на уроки гимнастики. Повторение основных элементов.	1	10.11	
29	Повторение кувырка вперед и назад.	1	12.11	
30	Изучение техники стоять на голове.	1	15.11	
31	Закрепление техники стоять на голове.	1	17.11	
32	Повторение опорного прыжка через козла ноги врозь.	1	19.11	
33	НФЗ соревнование. Закрепление техники опорного прыжка через козла ноги врозь.	1	22.11	
34	Изучение опорного прыжка через козла колени согнуты.	1	24.11	
35	Закрепление техники опорного прыжка через козла колени согнуты.	1	26.11	
36	Изучение гимнастических элементов на высокой перекладине.	1	29.11	
37	НФЗ соревнование. Повторение гимнастических элементов на высокой перекладине.	1	01.12	
38	Закрепление гимнастических элементов на высокой перекладине.	1	03.12	
39	Изучение техники стойки на мост из положения стоя.	1	06.12	

40	Повторение техники стойки на мост из положения стоя.	1	08.12	
41	Повторение техники маха на гимнастической перекладине.	1	10.12	
42	Закрепление техники маха на гимнастической перекладине.	1	13.12	
43	Повторение соскока вперед с гимнастической перекладины.	1	15.12	
44	Повторение техники маха на гимнастической с соскоком вперед.	1	17.12	
45	Закрепление техники маха на гимнастической перекладине с соскоком вперед.	1	20.12	
	Лыжная подготовка (24)			
46	Т.Б на уроки по лыжной подготовки. Изучение техники одновременного одношажного хода	1	22.12	
47	Закрепление техники одновременного одношажного хода	1	24.12	
48	Совершенствование техники одновременного одношажного хода	1	27.12	
49	Совершенствование техники подъемов и спусков.	1	10.01	
50	Совершенствование техники поворотов влево и вправо.	1	12.01	
51	НФЗ соревнование. Повторение техники торможения плугом и упором	1	14.01	
52	НФЗ соревнование. Проведение эстафет с передачей по кругу на различных дистанциях .	1	17.01	
53	Закрепление техники спуска с поворотами.	1	19.01	
54	НФЗ соревнование. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	1	21.01	
55	НФЗ соревнование. Прохождение дистанции 4,5 км со средней скоростью	1	24.01	
56	Развитие выносливости пройти дистанцию 3км со средней	1	26.01	

	скоростью			
57	Изучение техники конькового хода.	1	28.01	
58	НФЗ соревнование. Закрепление техники конькового хода.	1	31.01	
59	Совершенствование техники конькового хода.	1	02.02	
60	Развитие силовых способностей прохождение дистанции 3 км с техникой подъема и спуска.	1	04.02	
61	НФЗ соревнование. Закрепление техники эстафетного бега классическим стилем 4x1000 м	1	07.02	
62	Продолжение отработки эстафетного бега классическим стилем 4x1000 м	1	09.02	
63	Закрепление техники финиша бесшажным ходом.	1	11.02	
64	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом.	1	14.02	
65	Развитие силовых качеств подъем в гору скользящим шагом.	1	16.02	
66	НФЗ соревнование. Развитие выносливости с прохождение дистанции 5 км классическим стилем.	1	18.02	
67	Прохождение дистанции 5 км классическим стилем для развития силовых качеств.	1	21.02	
68	Овладение техникой бесшажного хода при прохождении дистанции 1000 метров.	1	25.02	
69	Отрабатывание техники финиша бесшажным ходом.	1	28.02	
	Спорт игры (волейбол) 14 ч			
70	Т.Б на уроках по спортивным играм.Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками.	1	02.03	
71	Продолжение освоение техники передачи мяча сверху двумя руками.	1	04.03	
72	НФЗ игра. Овладение техникой передачи мяча в парах через сетку.	1	07.03	
73	НФЗ соревнование. Отработка	1	09.03	

	техники передачи мяча в парах через сетку.			
74	Закрепление техники прямой нижней подачи.	1	11.03	
75	Совершенствование техники прямой нижней подачи	1	14.03	
76	Овладение техникой передачи мяча в парах.	1	16.03	
77	НФЗ игра. Отработка техники передачи мяча в парах.	1	18.03	
78	Изучение техники блокирования мяча при нападающем ударе.	1	21.03	
79	НФЗ соревнование. Закрепление техники блокирования мяча при нападающем ударе	1	23.03	
80	Освоение техники приема мяча снизу при подачах через сетку.	1	01.04	
81	Отработка техники приема мяча снизу при подачах через сетку.	1	04.04	
82	НФЗ игра. Закрепление техники приема мяча снизу при подачи через сетку.	1	06.04	
83	Совершенствование техники приема мяча снизу при подачи через сетку.	1	08.04	
	Спорт игры (Баскетбол) 10 ч			
84	Освоение техники передачи баскетбольного мяча в парах на месте.	1	11.04	
85	Овладение техникой передачи баскетбольного мяча в парах в движении.	1	13.04	
86	Закрепление техники передачи баскетбольного мяча в парах в движении.	1	15.04	
87	Изучение техники броска мяча в баскетбольное кольцо.	1	18.04	
88	НФЗ игра. Закрепление техники броска мяча в баскетбольное кольцо.	1	20.04	
89	Отработка техники броска мяча в баскетбольное кольцо.	1	22.04	
90	НФЗ игра. Овладение техникой броска баскетбольного мяча с трех шагов в кольцо.	1	25.04	

91	Отработка техники броска баскетбольного мяча с трех шагов в кольцо.	1	27.04	
92	Освоение техники броска баскетбольного мяча в кольцо с разворота.	1	29.04	
93	НФЗ игра. Закрепление техники броска баскетбольного мяча в кольцо с разворота.	1	04.05	
	Спорт игры (футбол) 10 ч			
94	Освоение техники передачи футбольного мяча в парах на месте.	1	06.05	
95	Овладение техникой передачи футбольного мяча в парах в движении.	1	11.05	
96	НФЗ игра. Закрепление техники передачи футбольного мяча в парах в движении	1	13.05	
97	Изучение техники удара мяча по воротам с места.	1	16.05	
98	Закрепление техники удара мяча по воротам с места.	1	18.05	
99	Отработка техники удара по мячу с разбега	1	20.05	
100	НФЗ игра. Отработка техники удара мяча по воротам с разбега	1	23.05	
101	Повторить технику удара по воротам	1	25.05	
102	НФЗ игра. Освоение техники обводки мяча учебных фишек.	1	27.05	
103	НФЗ соревнования. Учебная игра.	1	30.05	
	Кроссовая подготовка (2ч)			
104	НФЗ соревнование. Бег по пересеченной местности на 800 м	1	01.06	
105	Контроль ОФП	1	03.06	

