

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Родниковская средняя общеобразовательная школа №6

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО <u>Лещёва Т.Ф.</u> Протокол № <u>1</u> от <u>30.08</u> 2018г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель по УВР <u>Земляная Л.В.</u> от <u>30.08</u> 2018г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ Родниковская СОШ №: <u>Т.В. Коробейникова</u> Приказ № <u>01-13-16а</u> от <u>30.08</u> 2018г.</p>
---	---	---

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Физическая культура»

8 класс

Разработал:

Похабов Михаил Владимирович,  
учитель физической культуры и ОБЖ,  
высшей квалификационной категории

2018-2019 учебный год

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять показатели физического развития (рост, вес), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
  - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.

## Содержание программы

### ➤ **Легкая атлетика и кроссовая подготовка – 31 час**

Основы умения бега на короткие и на длинные дистанции, прыжки в длину с места и с разбега, метание в цель и на дальность. Равномерный бег до 12 минут. Общеразвивающие упражнения. Специально беговые упражнения.

Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

### ➤ **Спортивные игры, баскетбол – 18 часов.**

Стойки и передвижения; ведения мяча на месте, в движении, с изменением скорости; остановки прыжком; повороты; ловля и передача мяча в на месте, в движении; броски двумя руками от груди, от головы, одной рукой от плеча, от головы; игра по упрощённым правилам. Терминология баскетбола, решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

### ➤ **Гимнастика с элементами акробатики – 12 часов.**

Строевые упражнения; выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (гимнастическая палка, скакалка, обруч, мяч). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Строевой шаг. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Опорные прыжки Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.

### ➤ **Лыжная подготовка – 18 часов.**

Основные требования к одежде и обуви во время занятий; значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; техника безопасности при занятиях лыжами. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Торможение плугом, повороты переступанием. Прохождение дистанции 2 км.

### ➤ **Спортивные игры, волейбол – 20 часов.**

Стойка игрока. Перемещение в стойке, передвижение. Прием и передача мяча. Поддачи в волейболе. Комбинации из разученных элементов. Тактика игры. Овладение игрой. Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей

## **Футбол – 6 часов**

Передвижения, остановки, повороты, стойки игроков. Удары по мячу и остановка мяча. Ведение мяча, удары по воротам. Техника перемещений и защиты. Тактика игры.

( (

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс**

N n/n	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Сроки проведения	
			дата	факт
	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>12</b>		
1	ТБ на уроках физической культуры. Низкий старт.	1	07.09	
2	Низкий старт, бег по дистанции.	1	05.09	
3	Спринтерский бег, бег по дистанции.	1	04.09	
4	Спринтерский бег, бег 30 м.,	1	11.09	
5	Бег 60 м. на результат	1	10.09	

6	Метание мяча.	1	17.00	
7	Метание мяча на результат	1	18.00	
8	Бег 1000 м.	1	15.00	
9	Прыжки в длину.	1	21.00	
10	Прыжки в длину.	1	25.00	
11	Эстафетный бег.	1	36.00	
12	Эстафетный бег.	1	36.00	
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>3</b>		
13	Бег в чередовании с ходьбой	1	2.00	
14	Бег с преодолением препятствий	1	0.10	

15	Бег в равномерном темпе, прыжки	1	5,10	
16	<b>Баскетбол.</b> Перемещения в стойке.	9 1		
17	Передачи на месте.	1	10,20	
18	Совершенствование ведения и передач мяча.	1	12,20	
19	Бросок в кольцо в движении	1		
20	Бросок в кольцо после передачи	1	14,10	
21	Штрафной бросок.	1	18,10	
22	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	1	12,10	
23	Ведение мяча с изменением направления движения	1	11,10	
24	Передачи мяча в движении	1	16,10	
	<b>Футбол</b>	3		
25	Стойки игрока, перемещения	1	6,11	
26	Удары по неподвижному мячу	1	2,4	
27	Остановка катящегося мяча	1	9,11	



	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>12</b>		
28	Т.Б.на уроках гимнастики. Подвижные игры.	1	10 11	
29	Перестроения, подвижные игры.	1	10	
30	Акробатические комбинации	1	10 11	
31	Акробатические комбинации.	1	10 11	
32	Прыжок через «козла»	1	11 12	
33	Прыжок через «козла»	1	11 12	
34	Упражнения на перекладине.	1	10 11	
35	Выход силой(мал.), колесо(дев.)	1	10 11	
36	ОРУ с предметами	1	10 11	
37	Акробатические комбинации	1	9 10	
38	Развитие координационных способностей	1	5 11	
39	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками	1	7 11	
	<b>Баскетбол</b>	<b>9</b>		
40	Ведение мяча с изменением направления движения.	1	11 12	
41	Бросок одной рукой от плеча	1	10 11	
42	Бросок в движении в кольцо	1	10 11	

43	Штрафной бросок.	1	13 01	
44	Ведение мяча с изменением направления движения.	1	14 01	
45	Броски с точек.	1	15 01	
46	Учебно-тренировочная игра	1	16 01	
47	Учебно-тренировочная игра	1	17 01	
48	Учебно-тренировочная игра	1	18 01	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>		
49	Т.Б.на уроках лыжной подготовки. Подбор лыж скольжение на лыжах.	1	19 01	
50	Одновременный одношажный ход	1	20 01	
51	Совершенствование попеременного двухшажного хода	1	21 01	
52	Попеременный двухшажный ход	1	22 01	
53	Совершенствование попеременного двухшажного хода	1	23 01	
54	Одновременный одношажный ход	1	24 01	
55	Совершенствование одновременного одношажного хода	1	25 01	

56	Переход с хода на ход. Подъём в гору	1	24 00	
57	Подъём лесенкой в гору, спуск	1	29 00	
58	Одновременный двухшажный ход	1	30 00	
59	Одновременный одношажный ход	1	1.00	
60	Пробегание одновременным одношажным ходом	1	3 00	
61	Торможение и поворот плугом.	1	6 00	
62	Прохождение дистанции 2км	1	8 00	
63	Коньковый ход .подъём лесенкой	1	12 00	
64	Коньковый ход.	1	12 00	
65	Торможение и поворот плугом.	1	15 00	
66	Прохождение дистанции 3км.	1	15 00	
	<b>Волейбол</b>	<b>12</b>		
67	Стойки, подачи, передвижения	1	20 00	
68	Комбинации из разученных перемещений.	1	21 00	
69	Стойка и передвижения игрока.	1	6 00	
70	Комбинации из разученных перемещений.	1	10 00	

71	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	4 0 0	
72	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	3 0 0	
73	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	6 0 0	
74	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	12 0 0	
75	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1	13 0 0	
76	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	15 0 0	
77	Нападающий удар в тройках Игра по упрощенным правилам.	1	16 0 0	
78	Нижняя прямая подача, прием подачи.	1	20 0 0	
	<b>Волейбол</b>	<b>8</b>		
79	Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам.	1	21 0 0	
80	Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	1		
81	Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения.	1		
82	Передача над собой во встречных колоннах	1		
83	Передача в тройках после перемещения.	1		

84	Передача над собой во встречных колоннах	1		
85	Передача в тройках после перемещения.	1		
86	Учебно-тренировочная игра	1		
	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>12</b>		
87	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1		
88	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1		
89	Спринтерский бег.	1		
90	Спринтерский бег.	1		
91	Метание малого мяча.	1		
92	Метание малого мяча.	1		
93	Метание малого мяча.	1		
94	Бег на средние дистанции.	1		
95	Бег на средние дистанции.	1		
96	Прыжок в высоту способом перешагивание	1		
97	Прыжок в высоту способом перешагивание	1		
98	Бег на средние дистанции.	1		
99	Бег в среднем темпе 10 мин.	1		
100	Бег по пересечённой местности.	1		
101	Бег с преодолением вертикальных препятствий	1		
102	Бег в равномерном темпе	1		

	<b>Футбол</b>	<b>3</b>		
103	Ведение мяча по прямой	1		
104	Комбинации из освоенных элементов	1		
105	Учебная игра	1		