

Западное управление министерства образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа №27 города Сызрани
городского округа Сызрань Самарской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол № 1
от «27» 08 2018 г.

ПРОВЕРЕНО
Зам. директора по УВР
Е.Д. Зорина
«29» 08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ ООШ №27
И.И. Белецкий
«29» 08 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет Физическая культура
на 2018-2019 учебный год

Класс 8

Учитель Паняев Александр Александрович

Всего 102 часа. В неделю 3 час.

2018 г.

Рабочая программа разработана на основе программы Физическая культура. Рабочие программы. 5-9 класс. Предметная линия учебников Виленского В.Я., Ляха В.И. - М. Просвещение, 2014

Учебник:

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 8-9 кл. – М., Просвещение, 2016

Программой предусмотрено прохождение материала за 102 часов в учебный год, при трёх разовом занятии в неделю.

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.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- 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, развитие психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной**. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств.

Спортивные игры. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите.

Гимнастика. Более сложными становятся упражнения в построении и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах в связках.

Легкая атлетика.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в

метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытой местности способствует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Лыжная подготовка.

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1—2 темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

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

| № п\п | Дата | Количество часов, отводимых на изучение темы | Тема урока |
|--|-------------|---|--|
| <i>Раздел 1. Легкая атлетика (19 часов)</i> | | | |
| 1 | | 1 | Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Бег с ускорением от 70 до 80м. |
| 2 | | 1 | Тестирование учащихся для определения уровня физической подготовленности. |
| 3 | | 1 | Тестирование учащихся: прыжок в длину с места; подтягивание. |
| 4 | | 1 | Низкий старт до 30м. Скоростной бег до 70м. Эстафеты. |
| 5 | | 1 | Беговые упражнения. Бег 100 на результат 100м. Теория: «Что такое здоровый образ жизни». |
| 6 | | 1 | Разбег, в сочетании с отталкиванием в прыжках в длину с разбега. Прыжковые упражнения. |
| 7 | | 1 | Приземление после прыжка в длину. Эстафеты с прыжками. |
| 8 | | 1 | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги» - контрольный урок. |
| 9 | | 1 | Метание мяча весом 150г на дальность с 4-5 шагов разбега. 6-ти минутный бег - контроль. |
| 10 | | 1 | Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель |
| 11 | | 1 | Метание мяча весом 150г на дальность с 4-5 бросковых шагов - контрольный урок |
| 12 | | 1 | Техника безопасности на занятиях кроссом. Равномерный бег до 10 мин. Правила соревнований. |
| 13 | | 1 | Бег с препятствиями и на местности. Бег с гандикапом. |
| 14 | | 1 | Обучение технике длительного бега. Круговая тренировка. |
| 15 | | 1 | Обучение технике длительного бега. Круговая тренировка. |
| 16 | | 1 | Бег по травянистому грунту до 15 минут. Развитие двигательных качеств. |

| № п\п | Дата | Количество часов, отводимых на изучение темы | Тема урока |
|--|------|--|---|
| 17 | | 1 | Круговая тренировка на развитие общей выносливости. Бег: юноши до 20мин., девушки до 15мин. |
| 18 | | 1 | Круговая тренировка на развитие общей выносливости. |
| 19 | | 1 | Бег1500 м- девушки, 2000м -юноши. Контрольный урок. |
| Раздел 2. Спортивные игры (42 часа) | | | |
| 20 | | 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях футболом. Стойки игрока, перемещение. |
| 21 | | 1 | Правила игры в футбол. |
| 22 | | 1 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. |
| 23 | | 1 | Техника безопасности. Правила игры в волейбол. |
| 24 | | 1 | Комбинации из элементов техники передвижений |
| 25 | | 1 | Нижняя прямая подача. Прием мяча. |
| 26 | | 1 | Комбинации из освоенных элементов. Игра |
| 27 | | 1 | Прямой нападающий удар. |
| 28 | | 1 | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. |
| 29 | | 1 | Прием мяча отраженного сеткой |
| 30 | | 1 | Комбинации из элементов: прием мяча, передача, удар. Круговая тренировка. |
| 31 | | 1 | Терминология в игре. Комбинации из освоенных элементов |
| 32 | | 1 | Командные действия игроков в нападении. Игра по упрощенным правилам. |
| 33 | | 1 | Групповые и командные действия игроков в защите. |
| 34 | | 1 | Игра в волейбол по упрощенным правилам. Контрольный урок. |
| 35 | | 1 | Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра. |
| 36 | | 1 | Круговая тренировка. Игра в защите. |
| 37 | | 1 | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки, перемещения, остановки. |
| 38 | | 1 | Правила игры. Перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение. |

| № п\п | Дата | Количество часов, отводимых на изучение темы | Тема урока |
|--|------|--|---|
| 39 | | 1 | Тестирование. Круговая тренировка. Учебная игра. |
| 40 | | 1 | Передача и ловля мяча с пассивным сопротивлением защитника. Правила игры. |
| 41 | | 1 | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. |
| 42 | | 1 | Ведение мяча в движении с изменением скорости и направления. |
| 43 | | 1 | Техника броска мяча одной и двумя руками в прыжке. Броски с пассивным сопротивлением защитника. |
| 44 | | 1 | Комбинации из освоенных элементов |
| 45 | | 1 | Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом(3:2). Игра. |
| 46 | | 1 | Тактика игры: позиционное нападение и личная защита 2:2;3:3;4:4. Игровые взаимодействия |
| 47 | | 1 | Групповые и командные действия игроков в защите и нападении. Учебная игра. |
| 48 | | 1 | Игра в баскетбол по упрощённым правилам – контрольный урок. |
| 49 | | 1 | Игра баскетбол по упрощенным правилам |
| 50 | | 1 | Основы игры в баскетбол. Тренировочная игра |
| 51 | | 1 | Силовые упражнения в парах с мячом |
| 52 | | 1 | Упражнения в парах с мячом |
| 53 | | 1 | Подвижные игры с мячом |
| 54 | | 1 | Силовые упражнения. Игра «баскетбол в парах» |
| 55 | | 1 | Подвижные игры с элементами баскетбола |
| 56 | | 1 | Силовые упражнения. «Перетягивание каната». |
| 57 | | 1 | Подвижные игры. |
| 58 | | 1 | Техника безопасности на занятиях футболом. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. |
| 59 | | 1 | Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. Удары по воротам. |
| 60 | | 1 | Перехват мяча. Игра вратаря. Игровые задания(3:1;3:2;3:3) с атакой и без атаки ворот. |
| 61 | | 1 | Тактика свободного нападения. Правила игры. Игра по упрощенным правилам. |
| 62 | | 1 | Эстафеты, подвижные игры с мячом. Игра по упрощенным правилам. |
| Раздел 3. Гимнастика (18 часов) | | | |

| № п\п | Дата | Количество часов, отводимых на изучение темы | Тема урока |
|--|------|--|---|
| 63 | | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Виды гимнастики. |
| 64 | | 1 | Строевые приёмы в движении. Акробатика |
| 65 | | 1 | Акробатическое соединение. |
| 66 | | 1 | Акробатическое соединение из освоенных элементов. Лазание по гимнастической лестнице. Эстафеты. |
| 67 | | 1 | Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой. Акробатическое соединение - контрольный урок. |
| 68 | | 1 | Лазанье по гимнастической лестнице. Эстафеты с лазанием и перелазанием. |
| 69 | | 1 | Упражнения на гимнастической лестнице. Подъём туловища из положения лёжа. |
| 70 | | 1 | Прыжковые упражнения. Опорный прыжок через козла |
| 71 | | 1 | Опорный прыжок. Упражнения на тренажёрах. |
| 72 | | 1 | Круговая тренировка. Подтягивание из виса (мальчики), отжимание в упоре лёжа (девочки). |
| 73 | | 1 | Висы и упоры. Строевые приемы в движении. Упражнения в равновесии. |
| 74 | | 1 | Висы и упоры. Подтягивание |
| 75 | | 1 | Висы и упоры. Комплекс упражнений с предметами. |
| 76 | | 1 | Комплекс упражнений с предметами. |
| 77 | | 1 | Опорный прыжок - контрольный урок. Упражнения на тренажёрах. |
| 78 | | 1 | Эстафеты с элементами гимнастики. |
| 79 | | 1 | Гимнастическая полоса препятствий. |
| 80 | | 1 | Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. |
| Раздел 4. Легкая атлетика (22 часа) | | | |
| 81 | | 1 | Техника безопасности при выполнении прыжка в высоту. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. |
| 82 | | 1 | Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом «перешагивания». |
| 83 | | 1 | Техника безопасности. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Техника бега с низкого старта. |

| № п\п | Дата | Количество часов, отводимых на изучение темы | Тема урока |
|-------|------|--|--|
| 84 | | 1 | Бег с низкого старта, стартовый разбег. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Беговые упражнения. |
| 85 | | 1 | Бег с ускорением до 80 метров. Линейные эстафеты. |
| 86 | | 1 | Скоростной бег до 70м. Беговые упражнения. Бег на результат 100м. |
| 87 | | 1 | Метание малого мяча на дальность. Теория: «Правила дыхания и самоконтроля при беге». |
| 88 | | 1 | Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Броски набивного мяча (юноши 3 кг, девушки 2кг). |
| 89 | | 1 | Метание весом 150гр. мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». |
| 90 | | 1 | Прыжки в длину с разбега с 9-11 шагов разбега. Прыжковые упражнения. |
| 91 | | 1 | Метание мяча весом 150гр. на дальность - контрольный урок. Прыжки в длину с разбега. |
| 92 | | 1 | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»- контрольный урок. Прыжковые упражнения. |
| 93 | | 1 | Техника безопасности. Бег и его характеристика. Линейные эстафеты. |
| 94 | | 1 | Равномерный бег в среднем темпе 8-10 мин. Контроль и самоконтроль. |
| 95 | | 1 | Бег в гору и с горы. Бег по пересечённой местности. |
| 96 | | 1 | Бег по травянистому грунту до 15 минут. Беговые упражнения. |
| 97 | | 1 | Бег с преодолением препятствий. Беговые упражнения. |
| 98 | | 1 | Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой, до 20 минут. Развитие двигательных качеств. |
| 99 | | 1 | Круговая тренировка на развитие общей выносливости. |
| 100 | | 1 | Кросс: 3000м-юноши, 2000-девушки. |
| 101 | | 1 | Тестирование учащихся по определению уровня физической подготовленности. |
| 102 | | 1 | Тестирование учащихся и сравнение результатов тестирования с началом учебного года. |

