

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 (воздухе) 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 и 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 I—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**

<b>№ п\п</b>	<b>Дата</b>	<b>Количество часов, отводимых на изучение темы</b>	<b>Тема урока</b>
<i><b>Раздел 1. Легкая атлетика (19 часов)</b></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.
<b>Раздел 2. Спортивные игры (42 часа)</b>			
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.
<b>Раздел 3. Гимнастика (18 часов)</b>			

№ 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.
<b>Раздел 4. Легкая атлетика (22 часа)</b>			
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.

