

Рассмотрено
на заседании МС
Протокол № _____
от «__» _____ 2016г.

Согласовано
Зам.директора по УВР
_____ Гапоненко Е.Ю.
«__» _____ 2016г.

Утверждено
Директор школы
_____ Богомаз С.И.
«__» _____ 2016г.

Рабочая программа

по *физической культуре* для **8** класса

Учитель *Карась Михаил Васильевич*

Количество часов в 1 полугодии:	47
Всего:	105
В неделю:	3

Программа составлена на основе:

- федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- комплексной программы по физическому воспитанию 1-9 классы /сост. В.И.Лях, А.А.Зданович – М.: «Просвещение», 2009г;
- тематического планирования по физкультуре 1-9 классы /сост.К.Р. Мамедов – Волгоград «Учитель», 2011г.

Учебник:

В.И.Лях, А.А.Зданович «Физическая культура».(8-9 класс) – М.: «Просвещение», 2012г.

Планируемые результаты обучения

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культуры;
- укрепление здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

Двигательные умения и навыки

В циклических и ациклических локомоциях: бег с максимальной скоростью 60м. из положения высокого и низкого старта, бег в равномерном темпе до 10 мин. до 20 мин. (мальчики 6-9 класс), до 7мин. (девочки 4 класс) и до 15мин. (девочки 6-9 класс), прыжок в длину с разбега, прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания».

В метаниях на дальность, мяч 150г. с места и с разбега. В гимнастике: выполнить акробатическую комбинацию из 4 элементов, включающую кувырок вперед и назад, стойка на голове и руках, длинный кувырок (мальчики),

Кувырок вперед и назад в полу-шпагат мост с поворотом, стойка на лопатках (девочки). Лазание по канату, опорный прыжок через козла и коня. В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Содержание

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Календарно тематическое планирование в 5 – 9 классах предусматривает углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры – баскетбол, футбол, кроссовую подготовку.

Многочисленными предложены следующие разделы учебной программы: лёгкая атлетика (1,2,4 четверти), из-за отсутствия спортивного зала во 2 четверти провожу прыжки в высоту и соревнования, ОФП, (3четверть) – гимнастика с основами акробатики и спортивные игры – баскетбол и футбол (1, 4 четверть).

В рабочих планах – графиках распределения учебного материала по четвертям в разделах: «Основы знаний» и «Межпредметные связи» предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ц.н.с., обмен веществ, осанка, зрение) на развитие коллективных, трудовых, волевых, нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, и взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Предложены теоретические сведения по технике безопасности и оказание первой помощи при травмах.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главнейших задач – развитие двигательных качеств учащихся: координационных – ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, равновесие, точность воспроизведения и кондиционных (скоростно – силовых, скоростных, выносливость, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четверти, предусмотрено тестирование учащихся, т.е. предлагается проверить физическую подготовку детей в начале и конце учебного года.

Для содействия формированию у детей адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках, овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, судьи. При контрольных проверках результатов усвоения определённых упражнений организованно провожу это мероприятие как соревнование на первенство класса, где в роли главного судьи выступаю сам, а остальные места в судействе распределяю между учениками.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов		
			Учеб ных	Контроль ных	Резерв ных
1	01.09	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры.	1		
2	06.09	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости.	1		
3	07.09	Бег 3х30 метров. Прыжок в длину с места.	1		
4	08.09	Бег 3х30 метров. Прыжок в длину с места.	1		
5	13.09	Равномерный бег на 800 метров. ОРУ на развитие общей выносливости.	1		
6	14.09	Низкий старт. Бег 3х60. ОРУ на развитие скорости.	1		
7	15.09	Низкий старт. Стартовые ускорения 15-20 метров (4-5 повторений).	1		
8	20.09	Бег на 1000 м без учета времени.	1		
9	21.09	Бег 60 метров на результат. Подтягивание на перекладине.	1		
10	22.09	Наклон вперед из положения сидя. На результат.	1		
11	27.09	Бег 1000 м на результат.	1		
12	28.09	Прыжок в длину с места на результат.	1		
13	29.09	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие.	1		
14	04.10	Футбол. Совершенствование ТТД.	1		
15	05.10	Футбол. Совершенствование ТТД.	1		
16	06.10	Футбол. Совершенствование ТТД.	1		
17	11.10	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	1		
18	12.10	Игра в футбол по основным правилам.	1		
19	13.10	Игра в футбол по основным правилам.	1		
20	18.10	Прыжки в длину с разбега способом «согнут ноги» с 11-13 шагов разбега.	1		
21	19.10	Прыжки в длину с разбега способом «согнут ноги» с 11-13 шагов разбега. (Совершенствование).	1		
22	20.10	Прыжки в длину с разбега способом «согнут ноги» с 11-13 шагов разбега. (Совершенствование).	1		
23	25.10	Прыжки в длину с разбега способом «согнут ноги» с 11-13 шагов разбега на результат.	1		
24	26.10	Баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1		

25	27.10	Ведение мяча в баскетболе. Совершенствование.	1		
26	08.11	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.	1		
27	09.11	Баскетбол. Передачи мяча.	1		
28	10.11	Баскетбол. Передачи мяча в движении.	1		
29	15.11	Баскетбол. Передачи мяча во встречном движении.	1		
30	16.11	Совершенствование бросков мяча с места и в движении.	1		
31	17.11	Совершенствование бросков мяча в корзину.	1		
32	22.11	Броски мяча в корзину на результат.	1		
33	23.11	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.	1		
34	24.11	Игра в баскетбол по основным правилам.	1		
35	29.11	Прыжки в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега.	1		
36	30.11	Прыжки в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега.	1		
37	01.12	Прыжки в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега.	1		
38	06.12	Прыжки в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега.	1		
39	07.12	Прыжки в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега.	1		
40	08.12	Прыжки в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега.	1		
41	13.12	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	1		
42	14.12	Прыжки в высоту способом перешагивание с 7-9 шагов разбега.	1		
43	15.12	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание на результат.	1		
44	20.12	Прыжок в длину с места на результат.	1		
45	21.12	Челночный бег 3x10 на результат.	1		
46	22.12	Упражнение на низкой и высокой перекладине.	1		
47	27.12	Подтягивание на низкой (д) и высокой перекладине (м)на результат.	1		
48	10.01	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте.	1		
49	11.01	Лазания по канату в два приема.	1		

50	12.01	Лазания по канату в три приема.	1		
51	17.01	Лазание по канату на количество повторений.	1		
52	18.01	Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	1		
53	19.01	Лазание по канату в два приема на оценку.	1		
54	24.01	Лазание по канату в три приема на оценку.	1		
55	25.01	Лазание по канату на количество повторений.	1		
56	26.01	О.Ф.П. Комплекс упражнений с гантелями, прыжки со скакалкой.	1		
57	31.01	О.Ф.П. Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой, прыжки со скакалкой.	1		
58	01.02	О.Ф.П. Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой, прыжки со скакалкой.	1		
59	02.02	Прыжки со скакалкой в максимальном темпе, комплекс упражнений с партнером.	1		
60	07.02	Прыжки со скакалкой за 1 мин. На результат. Комплекс упражнений с партнером.	1		
61	08.02	Основы обучения и самообучения двигательным действиям.	1		
62	09.02	Перестроения из колонны по одному в колонну по 2,3,4.	1		
63	14.02	Гимнастика с основами акробатики. Опорные прыжки.	1		
64	15.02	Гимнастика с основами акробатики. Опорные прыжки.	1		
65	16.02	Гимнастика с основами акробатики. Опорные прыжки.	1		
66	21.02	Гимнастика с основами акробатики. Опорные прыжки.	1		
67	22.02	Акробатическая дорожка, выполнить упражнения на оценку.	1		
68	28.02	Опорный прыжок на оценку.	1		
69	01.03	Гимнастика. Перекладина (м) Бревно (д), упражнение в равновесии.	1		
70	02.03	Гимнастика. Перекладина (м) Бревно (д), упражнение в равновесии.	1		
71	07.03	Гимнастика. Перекладина (м) Бревно (д), упражнение в равновесии.	1		
72	09.03	Теория: Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и	1		

		ушибах.			
73	14.03	Гимнастика. Перекладина (м) на оценку. Бревно (д) на оценку.	1		
74	15.03	Гимнастика с основами акробатики.	1		
75	16.03	Гимнастика с основами акробатики.	1		
76	21.03	Гимнастика с основами акробатики.	1		
77	22.03	Гимнастика с основами акробатики.	1		
78	23.03	Игровые упражнения с набивными мячами.	1		
79	04.04	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике и спортивных игр.	1		
80	05.04	Сдача тестов «Президентские состязания».		1	
81	06.04	Сдача тестов «Президентские состязания».		1	
82	11.04	Административная контрольная работа по результатам «Президентских состязаний».		1	
83	12.04	Баскетбол по основным правилам.	1		
84	13.04	Баскетбол по основным правилам.	1		
85	18.04	Баскетбол по основным правилам.	1		
86	19.04	Совершенствование бега на 500 м (д), 800 м (м).	1		
87	20.04	Бег 200 м. Упражнения со скакалкой.	1		
88	25.04	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
89	26.04	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1		
90	27.04	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.	1		
91	02.05	Метание м/мяча на дальность.	1		
92	03.05	Метание м/мяча на дальность.	1		
93	04.05	Метание м/мяча на дальность на результат.	1		
94	10.05	Бег на 60 м.	1		
95	11.05	Бег на 60 м на результат.	1		
96	16.05	Физическая культура и олимпийское движение в России.	1		
97	17.05	Прыжки в длину с места на результат.	1		
98	18.05	Бег 1000 м на результат.	1		
99	23.05	Челночный бег 3x10.	1		
100	24.05	Подтягивание на перекладине на результат.	1		
101	25.05	Футбол.	1		

102	30.05	Футбол.	1		
103	31.05	Футбол.	1		
104		Резервный урок.			1
105		Резервный урок.			1
ИТОГО:			100	3	2
			105		

*На освоение рабочей программы отводится **105 часа в год (3 часа в неделю)**. В рабочей программе предусмотрены резервные часы, которые в конце учебного года, и могут быть использованы для проведения спортивных праздников в школе. Рабочая программа может быть сокращена в связи с праздничными днями за счет резервных часов.

Определяемые способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.Скоростные	Бег 30м, сек	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
		12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2.Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-0,9	8,6
		15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3.Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
4.Выносливость	6-минутный бег, м	11	900и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
		12	950	1100-1200	1305	750	900-1050	1150
		13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1405	850	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5.Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
		12	2	6-8	10	5	9-11	16
		13	2	5-7	9	6	10-12	18
		14	3	7-9	11	7	12-14	20
		15	4	8-10	12	7	12-14	20
6.Силовые	Подтягивание на перекладине из виса, кол-во раз (мал.) на низкой перекладине из виса лежа кол-во раз(дев)	11	1	4-5	6 и выше	8 и ниже	10-14	19 и выше
		12	1	4-6	7	4	11-15	20
		13	1	5-6	8	5	12-15	19
		14	2	6-7	9	5	13-15	17
		15	3	7-8	10	5	12-13	16

Учебные нормативы

Упражнения	оценка	5 класс		6 класс		7 класс		8 класс		9 класс	
		мальчики	девочки								
Бег 60м. (сек.)	5	10.0	10.4	9.8	10.3	9.4	9.8	8.8	9.7	8.4	9.4
	4	10.6	10.8	10.4	10.6	10.2	10.4	9.7	10.2	9.2	10.0
	3	11.2	11.4	11.0	11.2	11.0	11.5	10.2	11.0	10.0	10.8
Прыжок в длину с разбега	5	3.40	3.00	3.50	3.10	3.60	3.30	4.00	3.50	4.20	3.60
	4	3.00	2.60	3.20	2.80	3.20	3.00	3.70	3.10	3.80	3.30
	3	2.60	2.20	2.70	2.30	2.90	2.40	3.10	2.60	3.30	2.90
Прыжок в высоту с разбега	5	110	105	115	105	125	110	130	115	130	115
	4	100	95	110	95	115	100	120	105	125	110
	3	85	80	90	85	100	90	105	95	110	100
Метание малого мяча	5	34	21	36	23	39	26	42	27	45	28
	4	27	17	29	18	31	19	37	21	40	23
	3	20	14	21	15	23	16	28	17	31	18
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой (девочки)	5	6	15	7	17	8	19	10	15	12	20
	4	4	10	5	14	6	15	8	10	10	15
	3	3	8	4	9	5	11	6	6	7	10
Кросс: 1500м. (5класс) 2000м. (6, 7) (8, 9 девочки) 3000м. (8, 9 мальчики)	5	8.50	9.00	14.30	15.30	13.00	14.00	16.30	12.30	15.30	11.30
	4	9.30	9.40	15.30	16.30	14.00	15.00	17.30	13.30	16.30	12.30
	3	10.00	10.30	16.30	17.30	15.00	16.00	18.30	14.30	17.30	13.30



