

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Приморская средняя общеобразовательная школа**

**«Согласовано»**

Заместитель директора

По УВР МБОУ Приморская СОШ

Е.В. Зотова  
« 31 » 08 2017г.



**Рабочая программа  
Моисеевой Галины Михайловны  
по физической культуре  
для 8 класса**

**2017 - 2018 учебный год**

## **Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»**

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 и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и 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 культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления 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 и площадок;
- 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 и организации собственного досуга;
- 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, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Бег 30 метров	секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
Бег 60 метров	секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Бег 1000 метров	мин:сек	3:50	4:20	4:50	4:20	4:50	5:15
Бег 2000 метров	мин:сек	9:00	9:45	10:30	10:50	12:30	13:20
Прыжки в длину с места	см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	10	8	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	см	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	48	43	38	38	33	25
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	16:00	17:00	18:00	19:30	20:30	22:30
Бег на лыжах 5 км	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	кол-во раз	56	54	52	62	60	58

1) **Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов деятельности**

Содержание учебного предмета:

№	Раздел учебной программы	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	30
3	Волейбол	17
4	Баскетбол	15
5	Гимнастика	21
6	Лыжная подготовка	22
	Итого	105

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

**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 с элементами акробатики.** 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 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.

**Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы**

№ п/п	дата		Тема	Зачеты, контрольные и проверочные работы, другие виды работ
	план	факт		
Легкая атлетика				
1			Правила безопасности на уроках л/а. Повторить технику низкого старта и стартовый разгон. Бег 2мин.	
2			Совершенствовать старт и стартовый разгон. Учет — бег 30м. Бег 4мин.	Контрольный норматив
3			Совершенствовать старт и стартовый разгон. Прыжковые упражнения. Учет прыжка в длину с места. Бег 5мин. с ускорениями.	Контрольный норматив
4			Старты с преследованием. Прыжковые упражнения. Бег в медленном темпе до 6мин. с ускорениями по 50 – 60 м.	
5			Учёт техники низкого старта и стартовый разгон. Прыжки через скакалку. Бег до 7мин. с ускорениями до 80м.	
6			Повторить технику прыжка в длину с разбега. Развитие выносливости: бег 8мин. с ускорениями до 80 м.	
7			Повторить технику метания мяча с разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 8мин. с ускорениями до 100м.	
8			Совершенствовать технику метания мяча с разбега. Учёт в беге на 60м. Бег до 9мин. с ускорениями по 80 – 100м.	
9			Прыжок в длину с разбега – учёт результата. Совершенствовать метание мяча с разбега на дальность. Бег до 10мин.	
10			Учёт техники в метании мяча с разбега. Бег в медленном темпе 10мин. с ускорениями по 100м, 2-3 раза.	

## Спортивные игры

11		Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	
12		Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	
13		Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	
14		Перехват мяча. Комбинации из изученных элементов; ловля, передача, броски	
15		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	
16		Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	
17		Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	
18		Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».	
19		Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	
20		Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	
21		Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.	
22		Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.	
23		Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху.	
24		Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в	



			подтягивании.	
25			Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»,	
26			Тренировка в подтягивании, игра «Картошка».	
27			Игры с элементами волейбола. Учёт по подтягиванию.	Контрольное выполнение
Гимнастика				
28			Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	
29			Кувырки вперед и назад.	
30			Лазанье по канату в три приема.	
31			Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	
32			Подтягивание, поднимание туловища.	
33			Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	
34			Лазанье по канату	
35			Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д)	
36			Акробатические упражнения	
37			Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	
38			Акробатическая комбинация	
39			Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	
40			Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	
41			Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок.	
42			Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	

43		Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полуспагат.	
44		Соединение из 3-4 элементов.	
45		Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	
46		Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	
47		Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)	
48		Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	
Лыжная подготовка			
49		Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	
50		Скользкий шаг без палок и с палками	
51		Попеременный двухшажный ход	
52		Повороты переступанием в движении	
53		Подъем в гору скользящим шагом	
54		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	
55		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	
56		Подъем «полуелочкой». Коньковый ход	
57		Торможение и поворот упором	
58		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	
59		Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход	
60		Спуски и повороты. Коньковый ход.	
61		Прохождение дистанции до 4,5км. Торможение и поворот упором.	
62		Одновременный одношажный ход (стартовый	

		вариант). Развивать скоростную выносливость.	
63		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	
64		Коньковый ход. Эстафеты	
65		Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	
66		Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 4,5км.	
67		Коньковый ход.	
68		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	
69		Торможение и поворот упором	
70		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	
71		Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.	
72		Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4,5 км	
73		Совершенствование конькового хода.	
74		Закрепление конькового хода.	
75		Коньковый ход в быстром темпе.	
76		Игры: «Гонки с преследованием».	
77		Прохождение учебной дистанции 4,5 км.	
78		Игры: «Гонки с выбыванием». Эстафеты	
Спортивные игры			
79		Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.	
80		Передачи мяча в тройках с перемещением	
81		Броски мяча после ведения.	
82		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4.	

83		Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	
84		Учебная игра в баскетбол.	
85		Передачи мяча во встречных колоннах.	
86		Прием мяча снизу после подачи.	
87		Отбивание мяча кулаком через сетку.	
88		Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	
89		Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	
90		Игра по упрощенным правилам.	
91		Учебная игра в волейбол.	
Легкая атлетика			
92		Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	
93		Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин.	
94		Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	
95		Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	
96		Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	
97		Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег 60м — учет.	
98		Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин.	
99		Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	
100		Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения.	
101		Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	
102		Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты с	

		предметами	
103		Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты с предметами	
104		Кросс 1000 метров	
105		Учёт по метанию мяча на дальность. Подведение итогов за год.	

## Приложение

### Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

**Д** – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);

**К** – полный комплект (для каждого ученика);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Количество</b>
<b>1.</b>	Основная литература для учителя	
<b>2.</b>	Стандарт начального общего образования по физической культуре	<b>Д</b>
<b>1.2</b>	Лях В.И. Физическая культура 1-11 классы, Просвещение 2011г.	<b>Д</b>
<b>1.3</b>	Рабочая программа по физической культуре	<b>Д</b>
<b>2.</b>	Дополнительная литература для учителя	
<b>2.1</b>	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	<b>Ф</b>
<b>2.2</b>	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	<b>Д</b>
<b>2.3</b>	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	<b>Д</b>
<b>2.4</b>	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1-6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	<b>Д</b>

2.5	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	Д
3	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
4.1	Бревно гимнастическое	П
4.2	Козел гимнастический	П
4.3	Канат для лазанья	П
4.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
4.5	Стенка гимнастическая	П
4.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
4.7	Мячи: малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	П
4.8	Скакалка детская	К
4.9	Мат гимнастический	П
4.10	Гимнастический подкидной мостик	Д
4.11	Кегли	К
4.12	Обруч пластиковый детский	Д
4.13	Флажки	Д
4.14	Рулетка измерительная	К
4.15	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	
4.16	Лыжи	П
4.17	Аптечка	Д

