

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 1 г. Рузы»

Утверждаю

Директор МАОУ «Гимназия № 1 г.
Рузы»

 Т.В. Чувашина/

Приказ № 546 от 30.08 2018г



Рабочая программа

по физической культуре

8 класс

Стратиенко Дмитрий Михайлович

Учитель физической культуры

первой квалификационной
категории

учебник «Физическая культура 8-9»

В.И. Лях. М.: Издательство «Просвещение», 2016 год

г. Руза

2018 год

1. Пояснительная записка

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2015)

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часов в год.

В программе В. И.И Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.. Для прохождения теоритических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и отдельно один час в четверти.

2. Планируемые результаты

Предметные	Метапредметные	Личностные
<p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения - проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации - проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой - оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения. - организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий - вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры - отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической 	<p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека - понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек. - бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих - добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий - овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, 	<p>Учащиеся научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности - овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности - планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха - овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем - обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре - овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на

<p>подготовки - регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений - выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона - выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции - выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств <p>Учащиеся получают возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега - выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и 	<p>проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение</p> <p>Учащиеся получают возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность - понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью - понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека - воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами - владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности 	<p>лыжах и др.) различными способами</p> <p>Учащиеся получают возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний - управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности - проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок - приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой - максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре
--	--	---

обороне»

3. Содержание курса с определением основных видов учебной деятельности

№	Название темы	Количество часов	Основное содержание курса	Характеристика деятельности обучающегося
1.	Естественные основы	В процессе урока	Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.	Знать основные физиологические изменения, происходящие в процессе развития организма школьника
2.	Социально-психологические основы.	В процессе урока	Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, мышления. Анализировать технику выполнения физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению	Знать и использовать гигиенические основы для поддержания своего здоровья и соблюдения правильного режима дня
3.	Культурно-исторически основы.	В процессе урока	Физическая культура и её значение в формировании ЗОЖ современного человека.	Знать историю возникновения и возрождения Олимпийских игр. Знать самых известных российских и советских спортсменов
4.	Приёмы закаливания.	В процессе урока	Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах	Знать и использовать основные приёмы закаливания организма
5.	Спортивные игры	50	Волейбол Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготавливать место для занятий. Помогать в судействе. Баскетбол Терминология избранной игры. Правила и организация	Уметь играть в волейбол, баскетбол и футбол. Совершенствовать выполнение основных технических элементов.

			<p>проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготавливать место для занятий. Помогать в судействе.</p> <p>Футбол</p> <p>Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготавливать место для занятий. Помогать в судействе.</p>	
6.	Гимнастика с элементами акробатики	10	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности	Развивать силовые и координационные способности. Уметь выполнять основные акробатические упражнения.
7.	Лёгкая атлетика	24	Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований.	Развивать быстроту и выносливость. Совершенствовать технику бега, прыжков и метаний
8.	Лыжная подготовка	18	Правила и организация проведения соревнований по лыжам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.	Развивать выносливость и координацию. Совершенствовать технику лыжных ходов

4. Тематическое планирование

№	Название темы	Количество часов	Проверочные работы
1.	Лёгкая атлетика	16	Не предусмотрено
2.	Баскетбол	16	Не предусмотрено
3.	Гимнастика с элементами акробатики	8	Не предусмотрено
4.	Лыжная подготовка	12	Не предусмотрено

5.	Волейбол	10	Не предусмотрено
6.	Футбол	4	Не предусмотрено

2. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Планируемая дата проведения	Скорректированная дата проведения	Тема урока
Лёгкая атлетика			
1.	3.09		Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения 7 инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств.
2.	5.09		Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.
3.	10.09		Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
4.	12.09		Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег (<i>круговая эстафета</i>). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
5.	17.09		Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.
6.	19.09		Тройной прыжок в длину с места. Метание мяча (<i>150 г</i>) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.
7.	24.09		Прыжок в длину и тройной прыжок в длину с места. Метание мяча (<i>150 г</i>) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.
8.	26.09		Бег (<i>1500 м – д., 2000 м – м.</i>). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила проведения соревнований. Развитие выносливости.
Баскетбол			
9.	3.09		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места.
10.	5.09		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места.
11.	10.09		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места.
12.	12.09		Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.

13.	17.09		Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.
14.	19.09		Передачи одной рукой от плеча на месте. Личная защита учебная игра. Развитие координационных способностей.
15.	24.09		Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи одной рукой от плеча на месте. Личная защита учебная игра. Развитие координационных способностей.
16.	26.09		Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передачи одной рукой от плеча на месте. Личная защита учебная игра. Развитие координационных способностей.
Гимнастика с элементами акробатики			
17.	1.10		Прыжок способом «согнув ноги» (м.). прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.
18.	3.10		способом «согнув ноги» (м.). прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
19.	8.10		Выполнение команды: «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.
20.	10.10		Выполнение команды: «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
21.	15.10		Выполнение команды: «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.
22.	17.10		ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.
23.	22.10		Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост в поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей.
24.	24.10		Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей.
Баскетбол			
25.	12.11		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Игровые задания (2х2, 3х3, 4х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.
26.	15.11		Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.
27.	19.11		Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.
28.	22.11		Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей.
29.	26.11		Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места.
30.	09.12		Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Учебная игра.

31.	16.12		Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
32.	19.12		Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2х1, 3х2). Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
Лыжная подготовка			
33.			Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке (№19). Знакомство с программным материалом по лыжам. Подготовка и хранение лыжного инвентаря. Правила соревнований по лыжным гонкам. Равномерное прохождение дистанции до 1 км.
34.	15.05		Ознакомление с основами техники одновременного одношажного хода, разбор по элементам. Равномерное передвижение по дистанции до 3 км.
35.	20.05		Одновременный одношажный ход: отработка техники в целом. Бег 3х50м. Свободное передвижение на дистанции 3-4 км.
36.	22.05		Совершенствование техники одновременного одношажного хода в равномерном прохождении дистанции до 3 км.
37.	27.05		Поворот на месте махом. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции до 3 км.
38.	29.05		Свободное передвижение на дистанции 2 км. Игра «Гонки с преследованием»
39.	3.06		Прохождение поворота при спуске на лыжне с большой скоростью. Преодоление бугра и впадины. Игра «Гонки с выбыванием».
40.	5.06		Прохождение дистанции 3 км с контролем за применением изучаемых ходов. Поворот на месте махом.
41.	24.04		Подвижные игры. Свободное передвижение на дистанции 2 км.
42.	29.04		Равномерное прохождение дистанции до 4 км. Повторное прохождение дистанции 3 x100 м.
43.	6.05		Прохождение дистанции 2 км с контролем за применением изучаемых ходов. Игра «Снайперы»
44.	8.05		Подвижная игра «Карельская горка». Совершенствование техники подъема в горку скользящим шагом.
Волейбол			
45.	13.05		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.
46.	15.05		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.
47.	20.05		Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Игра по упрощенным правилам.
48.	22.05		Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра
49.	27.05		Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра
50.	29.05		Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра
51.	3.06		Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра
52.	5.06		Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра
53.	24.04		Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя

			прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.
54.	29.04		Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра.
55.	6.05		Комбинации из разученных перемещений.. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.
56.	8.05		Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра
Футбол			
57.	13.05		Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
58.	15.05		Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра
59.	20.05		Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра
60.	22.05		Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра
Лёгкая атлетика			
61.	13.05		Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Вводный инструктаж по технике безопасности.
62.	15.05		Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные игры.
63.	20.05		Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные игры.
64.	22.05		Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные игры.
65.	27.05		Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные игры.
66.	29.05		Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.
67.	3.06		Низкий старт. (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
68.	5.06		Низкий старт. (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.

СОГЛАСОВАНО

на заседании кафедры

«Здоровья»

Руководитель:

Ольга
(подпись)

Кортсакова О.А.

протокол №1 от

«28» 08

2018

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по НМР:

Ан

/ А.Б.Сапегина/

«30» августа

2018 г