

«Рассмотрено» Руководитель МО  /Л. Е. Вохмина/ Протокол № 1 от «29» 08 2017 г.	«Согласовано» Зам. директора по УВР МБОУ «ООШ № 14»  /А. В. Пузырёва/ «29» 08 2017 г.	«Утверждено» Директор МБОУ «ООШ № 14»  /О. В. Казанцева/ Приказ № 208 от «04» 09 2017 г. 
--	---	--

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для обучающихся 8-х классов
МБОУ «ООШ №14»
Энгельсского муниципального района
(базовый уровень)
на 2017/2018 учебный год

Составитель:
Гафуров Михаил Шамильевич
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе программы физического воспитания В.И. Лях. Программа составлена на основе Федерального Государственного образовательного стандарта.

Потребителем образовательных услуг являются учащиеся 8-х классов.

Согласно базисному учебному плану на изучение учебного предмета «Физическая культура» в объёме обязательного минимума содержания основных образовательных программ отводится 3 часа в неделю.

Всего 102 часа в год.

Характеристика учебного предмета

Целью обучения физической культуре является формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Специфика программы:

1. освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
2. обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
3. воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ожидаемые образовательные результаты

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 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.

Обладать следующими навыками:

- проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования.

Содержание учебного предмета, курса

№	Тематический блок	Кол-во часов	Использование проектной деятельности	Использование исследовательской деятельности	Контроль
1.	Основы знаний о физической культуре	4			
2.	Легкая атлетика	14			
3.	Гимнастика с основами акробатики	14			
4.	Кроссовая подготовка	8			
5.	Подвижные игры	6			
6.	Лыжная подготовка	20			
7.	Баскетбол	12			
8.	Футбол	12			
9.	Волейбол	12			
Итого					

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

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Основы знаний о физической культуре.	1		
2.	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных качеств.	1		
3.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1		
4.	Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1		
5.	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1		
6.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега Отталкивание. Фаза полета. Приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1		
7.	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.	1		
8.	Бег (1500 м - д., 2000 м -м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Липта». Правила соревнований. Развитие выносливости.	1		
9.	Бег 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	1		

10.	Сюжетно – образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных подвижных игр: народная лапта, русская лапта.	1		
11.	Пионербол.	1		
12.	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъемом.	1		
13.	Остановка катящегося мяча подъемом и подошвой.	1		
14.	Двусторонняя учебно-тренировочная игра.	1		
15.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	1		
16.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	1		
17.	Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	1		
18.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте.	1		
19.	Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Личная защита. Учебная игра.	1		
20.	Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	1		
21.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных	1		

	способностей.			
22.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
23.	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.	1		
24.	Основы знаний по физической культуре.	1		
25.	Основы знаний по физической культуре. Первая помощь при травмах.	1		
26.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок.	1		
27.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 х 1, 3 х 2). Взаимодействие двух игроков через заслон.			
28.	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
29.	Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	1		
30.	Быстрый прорыв (3х1, 3х2, 4х2). Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		
31.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		

32.	Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
33.	Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
34.	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте.	1		
35.	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки).	1		
36.	Подтягивание в висе. Упражнение на перекладине (юноши), параллельные брусья (девушки). Развитие силовых способностей.	1		
37.	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Комбинация на снарядах. Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1		
38.	Выполнение упражнений на перекладине, параллельных брусьях(юноши), разновысокие брусья (девушки). Подтягивание в висе.	1		
39.	Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении.. Развитие силовых способностей.	1		
40.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении.. Развитие силовых способностей.	1		
41.	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей.	1		
42.	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Переноска партнера вдвоем на руках.	1		

43.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки с различными заданиями и повторами. Упражнение на равновесие на бревне. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
44.	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Комбинация в равновесии на бревне.. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
45.	Ступающий ход без палок.	1		
46.	Скользкий шаг.	1		
47.	Ходьба скользящим шагом без палок.	1		
48.	Попеременный двухшажный ход.	1		
49.	Попеременный двухшажный ход.	1		
50.	Одновременный бесшажный ход.	1		
51.	Одновременный двухшажный ход.	1		
52.	Коньковый ход без палок.	1		
53.	Изменение стоек спуска.	1		
54.	Подъём скользящим шагом.	1		
55.	Поворот «плугом».	1		
56.	Игры на лыжах.	1		
57.	Непрерывное передвижение.	1		

58.	Скользкий шаг.	1		
59.	Попеременный двухшажный ход.	1		
60.	Одновременный бесшажный ход.	1		
61.	Спуски и подъёмы.	1		
62.	Зачет. Прохождение дистанции 4 км.	1		
63.	Зачет. Прохождение дистанции 5 км без учета времени.	1		
64.	Зачет. Лыжные ходы.	1		
65.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1		
66.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1		
67.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1		
68.	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1		
69.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1		

70.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1		
71.	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1		
72.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1		
73.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1		
74.	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.	1		
75.	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	1		
76.	Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.	1		
77.	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1		
78.	Спортивные игры. Развитие выносливости.	1		
79.	Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ.	1		
80.	Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость.	1		

81.	Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, лыжная подготовка.	1		
82.	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.	1		
83.	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ.	1		
84.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1		
85.	Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств.	1		
86.	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1		
87.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1		
88.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча(150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1		
89.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча(150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1		
90.	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1		
91.	Удары по мячу головой.	1		
92.	Остановка мяча грудью.	1		

93.	Передача мяча партнеру.	1		
94.	Двусторонняя учебно-тренировочная игра.	1		
95.	Технико – тактические действия.	1		
96.	Учебно-тренировочная игра.	1		
97.	Жонглирование мячом головой и ногой.			
98.	Учебно-тренировочная игра.	1		
99.	Сюжетно – образные (подвижные) и обрядовые игры.	1		
100.	Элементы техники национальных подвижных игр.	1		
101.	Народная лапта, русская лапта.	1		
102.	Пионербол.	1		