Ростовская область Куйбышевский район хутор Кринично - Лугский Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кринично-Лугская средняя общеобразовательная школа

**« УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБОУ Кринично-Лугской СОШ

Приказ от 31.08.2017год\_ № \_118\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Коломейцева Е.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 8 класс

основного общего образования

Количество часов – 102

Учитель Ласавская Татьяна Викторовна

Программа разработана на основе авторской программы физического воспитания, 1 − 11 классы, под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич. − М: «Просвещение», 2011г.

**Основное содержание предмета « Физическая культура» 8 класс**

**I.ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляция систем дыхания и кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Анализ техники физического упражнения, и освоение и выполнение по объяснению. Ведения дневника самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за  функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водные процедуры (обтирание душ), купание в открытых водоёмах.

**II  ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**1.       Общая (базовая) физическая подготовка**

***Гимнастика с основами акробатики***

***Акробатика:***

 Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация из изученных элементов. М.- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове. Д.-Мост и поворот в упор стоя на одном колене.

***Строевые упражнения – на каждом уроке:***

Команда «Прямо», повороты в движении направо и налево

***Комплекс УГГ – на каждом уроке****:* с предметами и без предметов

***Висы :*** Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, подъем силой*.*

***Упражнение в равновесии* :**  Ходьба приставными шагами на скамейке;  приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встречи, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

***Легкая атлетика***

 Старт с опорой на одну руку , бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4х15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча  на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание  рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «Перешагиванием»

 Длительный бег  от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания  на дистанции, кросс2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

**2 Спортивные игры**

***Футбол***

Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Удары по катящемуся мячу внешней частью подъема. Удары серединой лба по летящему мячу с места. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места. Двусторонняя игра.

***Волейбол***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

***Баскетбол***

Броски мяча в движении, штрафные броски. Личная защита под своим кольцом. Правила судейства и правила игры. Тактика защиты. . Двусторонняя игра.

**ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Бег 30м. (сек) | 4,8 | 5,8 | 6,3 | 5,0 | 6,0 | 6,4 |
| 2 | Бег 60м. (сек) | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 3 | Бег 1000м (мин, сек) | 4,15 | 4,20 | 4,25 | 4,48 | 5,05 | 5,10 |
| 4 | Метание на дальность (м) | 38 | 32 | 28 | 26 | 21 | 17 |
| 5 | Прыжок в длину с места | 200 | 175 | 150 | 190 | 170 | 140 |
| 6 | Вис (сек) | 30 | 28 | 24 | 24 | 23 | 19 |
| 7 | Сгибание рук в упоре лежа | 27 | 26 | 18 | 14 | 13 | 12 |
| 8 | Поднятие туловища с положения лежа  30 сек | 19 | 18 | 17 | 18 | 17 | 14 |
| 9 | Подтягивание (раз) | 8 | 5 | 4 | 19 | 15 | 11 |
| 10 | Челночный бег 4х9  (сек) | 10,4 | 10,7 | 11,0 | 10,8 | 11,0 | 11,5 |
| 11 | Прыжок через скакалку 1 мин  (раз) | 115 | 105 | 90 | 130 | 120 | 105 |
| 12 | Бег 100 м. (сек) | 14,2 | 16,0 | 17,3 | 14,8 | 16,4 | 17,4 |
| 13 | Наклон  (см) | 9 | 7 | 5 | 13 | 12 | 10 |
| 14 | Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 15 | Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | Прыжок в высоту | 115 | 100 | 90 | 105 | 90 | 80 |
| 17 | Поднимание туловища      1 мин  (раз) | 45 | 40 | 35 | 35 | 30 | 25 |
| 18 | Метание набивного мяча   1 кг. (см) | 455 | 415 | 390 | 475 | 395 | 345 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**В результате изучения физической культуры в 8 классе ученик должен:**

**знать/понимать:**

* роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
* основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь:**

* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Тематическое планирование 8 класс**

**I четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | Тема урока | Количество часов |
| **Легкая атлетика - 25 часов** | | | |
| 1 | 05.09 | Основы знаний. Инструктаж по охране труда.  Спринтерский бег. | 1 |
| 2 | 06.09 | Спринтерский бег.  Стартовый разгон | 1 |
| 3 | 07.09 | Спринтерский бег.  Стартовый разгон. | 1 |
| 4 | 12.09 | Низкий старт.  Стартовое ускорение. | 1 |
| 5 | 13.09 | Низкий старт.  Стартовое ускорение. | 1 |
| 6 | 14.09 | Финальное усилие.  Эстафетный бег. | 1 |
| 7 | 19.09 | Финальное усилие.  Эстафетный бег. | 1 |
| 8 | 20.09 | Развитие скоростных способностей.  **Бег 60м - на результат.** | 1 |
| 9 | 21.09 | Развитие скоростной выносливости. | 1 |
| 10 | 26.09 | **Метание**.  Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 11 | 27.09 | Метание мяча на дальность.  **Челночный бег – на результат.** | 1 |
| 12 | 28.09 | Метание мяча на дальность. **Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. (Промежуточный контроль)** | 1 |
| 13 | 03.10 | **Прыжки.** Развитие силовых и координационных способностей. **Прыжки в длину с места.** | 1 |
| 14 | 04.10 | Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей**. Прыжки в длину с места – на результат** | 1 |
| 15 | 05.10 | Прыжок в длину с разбега. **Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.** | 1 |
| 16 | 10.10 | Прыжок в длину с разбега. **Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат**. | 1 |
| 17 | 11.10 | **Длительный бег.**  Развитие выносливости. | 1 |
| 18 | 12.10 | Длительный бег.  Развитие выносливости. | 1 |
| 19 | 17.10 | Развитие силовой выносливости.  **Бег 1000 метров без учета времени.** | 1 |
| 20 | 18.10 | Развитие силовой выносливости.  **Бег 1000 метров – на результат.** | 1 |
| 21 | 19.10 | Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |
| 22 | 24.10 | Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |
| 23 | 25.10 | Переменный бег. Гладкий бег. **Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. (Промежуточный контроль)** | 1 |
| 24 | 26.10 | Кроссовая подготовка. Основы знаний. | 1 |
| 25 | 31.10 | Переменный бег. Гладкий бег. **Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. (на результат)** | 1 |
| **Футбол 2 часа** | | | |
| 26 | 01.11 | Ведение мяча. Обводка стоек. Пасс и остановка мяча. | 1 |
| 27 | 02.11 | Прием мяча, передача, остановка. | 1 |

**II четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | Тема урока | Количество часов |
| **Баскетбол – 21час. Основы знаний- 2 часа.** | | | |
| 28 | 14.11 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Правила игры в баскетбол. Т.Б. при работе с мячом. | 1 |
| 29 | 15.11 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Правила игры в баскетбол. | 1 |
| 30 | 16.11 | Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; | 1 |
| 31 | 21.11 | Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; | 1 |
| 32 | 22.11 | Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; | 1 |
| 33 | 23.11 | Ведение мяча.  Учебная игра. | 1 |
| 32 | 28.11 | Ведение мяча.  Учебная игра. | 1 |
| 33 | 29.11 | Ведение мяча.  Учебная игра. | 1 |
| 34 | 30.11 | Бросок мяча.  Учебная игра. | 1 |
| 35 | 05.12 | Бросок мяча.  Учебная игра. | 1 |
| 36 | 06.12 | Бросок мяча в движении.Промежуточный контроль бросков мяча. | 1 |
| 37 | 07.12 | Бросок мяча в движении. **Промежуточный контроль бросков мяча.** | 1 |
| 38 | 12.12 | Штрафной бросок.  Пробный штрафной бросок. | 1 |
| 39 | 13.12 | Штрафной бросок.  **Контроль штрафного броска.** | 1 |
| 40 | 14.12 | Индивидуальная техника защиты. **Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча.** | 1 |
| 41 | 19.12 | Индивидуальная техника защиты. **Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Текущий**  **зачёт.** | 1 |
| 42 | 20.12 | Тактика игры. Тактика свободного нападения.  Личная защита. | 1 |
| 43 | 21.12 | Развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 |
| 44 | 26.12 | Правила судейства. Правила игры. | 1 |
| 45 | 27.12 | Учебная игра. Личная защита под своим кольцом. | 1 |
| 46 | 28.12 | Учебная игра. Личная защита под своим кольцом. | 1 |

**III четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | Тема урока | Количество часов |
| **Гимнастика - 14 часов** | | | |
| 47 | 10.01 | СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. | 1 |
| 48 | 11.01 | Развитие двигательных качеств.  Акробатические упражнения. | 1 |
| 49 | 16.01 | Акробатические упражнения. **Упражнения на пресс.** Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | 1 |
| 50 | 17.01 | Акробатические упражнения.  **Упражнения на пресс.** | 1 |
| 51 | 18.01 | Развитие гибкости.  Работа с набивными мячами. | 1 |
| 52 | 23.01 | Развитие гибкости.  Работа с набивными мячами. | 1 |
| 53 | 24.01 | Упражнения в висе.  Акробатические упражнения. | 1 |
| 54 | 25.01 | **Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат.** | 1 |
| 55 | 30.01 | Развитие силовых способностей.  Прыжки на скакалке. | 1 |
| 56 | 31.01 | Развитие координационных способностей. **Прыжки со скакалкой – на результат.** Упражнения на гибкость. | 1 |
| 57 | 01.02 | Развитие координационных способностей.  Упражнения на гибкость. | 1 |
| 58 | 06.02 | Опорный прыжок.  Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 59 | 07.02 | Опорный прыжок.  Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 60 | 08.02 | Опорный прыжок.  Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| **Волейбол - 18 часов** | | | |
| 61 | 13.02 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Инструктаж Т/Б по волейболу. | 1 |
| 62 | 14.02 | Прием и передача мяча.Передача мяча над собой во встречных колоннах. | 1 |
| 63 | 15.02 | Прием и передача мяча. **Передача мяча над собой во встречных колоннах**. | 1 |
| 64 | 20.02 | Подача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. | 1 |
| 65 | 21.02 | Подача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. | 1 |
| 66 | 22.02 | Подача мяча. **Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.** | 1 |
| 67 | 27.02 | Нападающий удар (н/у.).  Верхняя прямая и нижняя подача. | 1 |
| 68 | 28.02 | Нападающий удар (н/у.).  Верхняя прямая и нижняя подача. | 1 |
| 69 | 01.03 | Нападающий удар (н/у.).  Верхняя прямая и нижняя подача. **Зачёт по подачам** | 1 |
| 70 | 07.03 | Развитие координационных способностей. | 1 |
| 71 | 06.03 | Развитие координационных способностей. | 1 |
| 72 | 07.03 | Тактика игры.  Правила игры. Судейство. | 1 |
| 73 | 13.03 | Тактика игры.  Правила игры. Судейство. | 1 |
| 74 | 14.03 | Длительный бег.  Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |
| 75 | 15.03 | Длительный бег.  Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |
| 76 | 20.03 | Нижняя подача мяча по заданным зонам.  Учебная игра. | 1 |
| 77 | 21.03 | Нижняя подача мяча по заданным зонам.  Учебная игра. | 1 |
| 78 | 22.03 | Нижняя подача мяча по заданным зонам.  Учебная игра. | 1 |

**IV четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | Тема урока | Количество часов |
| **Лёгкая атлетика –25 часов** | | | |
| 79 | 03.04 | Длительный бег. Развитие силовой выносливости.  ТБ на уроках лёгкой атлетики | 1 |
| 80 | 04.04 | Длительный бег. Развитие силовой выносливости. | 1 |
| 81 | 05.04 | Переменный бег. |  |
| 82 | 10.04 | Кроссовая подготовка.  Переменный бег. | 1 |
| 83 | 11.04 | Кроссовая подготовка. **Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.** | 1 |
| 84 | 12.04 | Развитие силовой выносливости.  Бег 1000 метров | 1 |
| 85 | 17.04 | Развитие силовой выносливости. **Бег 1000 метров – на результат.** | 1 |
| 86 | 18.04 | Гладкий бег. **Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки.(промежуточный контроль)** | 1 |
| 87 | 19.04 | Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. | 1 |
| 88 | 24.04 | Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. | 1 |
| 89 | 25.04 | Низкий старт.  Бег 30-60м. | 1 |
| 90 | 26.04 | Низкий старт.  Спринтерский бег. | 1 |
| 91 | 03.05 | Финальное усилие.  Эстафетный бег. | 1 |
| 92 | 08.09 | Финальное усилие.  Эстафетный бег. | 1 |
| 93 | 10.05 | Развитие скоростных способностей. Низкий старт – бег 60 метров. | 1 |
| 94 | 15.05 | Развитие скоростных способностей. **Низкий старт – бег 60 метров – на результат.** | 1 |
| 95 | 16.05 | Развитие скоростной выносливости. | 1 |
| 96 | 17.05 | Метание. Развитие скоростно-силовых качеств. **Прыжки в длину с места – на результат.** | 1 |
| 97 | 22.05 | Метание мяча на дальность. **Челночный бег – на результат.** | 1 |
| 98 | 23.05 | Метание мяча на дальность. **Челночный бег – на результат.** | 1 |
| 99 | 24.05 | Метание мяча на дальность. **Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Зачёт по метанию.** | 1 |
| 100 | 29.05 | Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей. **Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.** | 1 |
| 101 | 30.05 | Прыжок в длину с разбега. **Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.** | 1 |
| 102 | 31.05 | Обобщающий урок по теме «Лёгкая атлетика» | 1 |

" Рассмотрено" "Согласовано" Протокол заседания ШМО Заместитель директора по УВР

учителей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ Лазарева А.В.  
МБОУ Кринично-Лугской СОШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 год

От \_\_\_\_\_\_\_ 2017 год №\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тихонова О.В.