

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Коминтерн»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

СОГЛАСОВАНО

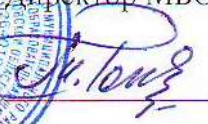
Заместитель директора по УВР
МБОУ «СОШ Коминтерн»

 Кудряшова И.В.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ п. Коминтерн»

 Гончарова Т.И.

Приказ № 239 от 30.08.2017

Рабочая программа
по учебному предмету «физическая культура»
для обучающихся 8 класса
МБОУ «СОШ п. Коминтерн»
(базовый уровень)
на 2017/2018 учебный год

Составитель:
Ахахина Аксана Юрьевна,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта по физической культуре 7-9 классов основной средней школы. Программа составлена для обучающихся 8 класса муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «СОШ п. Коминтерн». За основу взята программа для общеобразовательных учебных заведений, рекомендованная Департаментом общего и среднего образования Российской Федерации, автор Матвеев А.П. (г. Москва, изд. «Просвещение»; 2008 г.) – БУП 2004 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен *знать/понимать*:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике 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, технические действия в спортивных играх;
- 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 индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Содержание учебного предмета

№	Раздел программы	Количество часов
1	Введение	1
2	Знания о физической культуре История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.	В процессе урока
3	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока

	Организация и проведение занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой.	
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которое адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья. Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение. Легкая атлетика Спортивные игры (баскетбол, волейбол) Гимнастика с элементами акробатики	В процессе урока 49 20+16 15
5	Резерв	2
6	Общее количество часов	103

Календарно-тематическое планирование

Дата проведения		Номер урока	Тема урока	Корректировка
план	факт			
Введение – 1 ч				
04.09		1	Вводный инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт в современном обществе.	
Легкая атлетика – 24 ч				
		2	Т/б на занятиях легкой атлетикой. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	
		3	Стартовый разгон.	
		4	Развитие скоростных способностей. Низкий старт.	
		5	Низкий старт.	
		6	Организация и проведение занятий по физической культуре.	

		7	Финальное усилие. Эстафеты.	
		8	Организация занятий по физической культуре. Развитие скоростных способностей.	
		9	Развитие скоростной выносливости.	
		10	Базовые понятия физической культуры. Развитие скоростно-силовых способностей.	
		11	Метание мяча на дальность.	
		12	Метание мяча на дальность.	
		13	Базовые понятия физической культуры. Развитие силовых способностей и прыгучести.	
		14	Базовые понятия физической культуры. Развитие силовых способностей и прыгучести.	
		15	Базовые понятия физической культуры. Прыжок в длину с места.	
		16	Организация занятий по физической культуре. Прыжок в длину с места.	
		17	Развитие выносливости.	
		18	Развитие выносливости.	
		19	Кроссовая подготовка.	
		20	Развитие силовой выносливости.	
		21	Преодоление препятствий.	
		22	Преодоление препятствий.	
		23	Гладкий бег.	
		24	Равномерный бег.	
		25	Длительный бег.	
Спортивные игры (баскетбол) – 20 ч				
		26	Т/б на занятиях спортивными играми. Прыжки, приземление, передвижение, остановка.	
		27	Прыжки, приземление, передвижение, остановка.	
		28	Ловля и передача мяча.	
		29	Ловля и передача мяча.	
		30	Ловля и передача мяча.	
		31	Ведение мяча. Бросок мяча.	
		32	Ведение мяча. Бросок мяча.	
		33	Ведение мяча. Бросок мяча.	
		34	Тактика свободного нападения.	
		35	Тактика свободного нападения.	
I триместр –				
		36	Тактика свободного нападения.	
		37	Тактика свободного нападения.	
		38	Защитные действия игроков.	
		39	Защитные действия игроков.	
		40	Защитные действия игроков.	
		41	Защитные действия игроков.	
		42	Взаимодействие двух игроков.	
		43	Взаимодействие двух игроков.	
		44	Физическая культура человека. Игровые задания.	

		45	Развитие кондиционных и координационных способностей. Учебная игра.	
Гимнастика с элементами акробатики – 15 ч				
		46	Т/б. на занятиях гимнастикой. Организующие команды и приемы.	
		47	Организующие команды и приемы.	
		48	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения.	
		49	Акробатические упражнения.	
		50	Организующие команды и приемы. Развитие гибкости.	
		51	Организующие команды и приемы. Развитие гибкости.	
		52	Упражнения в висе, равновесии.	
		53	Упражнения в висе, равновесии.	
		54	Упражнения в висе, равновесии.	
		55	Развитие силовых способностей.	
		56	Развитие силовых способностей.	
		57	Развитие координационных способностей.	
		58	Развитие координационных способностей.	
		59	Развитие скоростно-силовых способностей.	
		60	Развитие скоростно-силовых способностей.	
Спортивные игры (волейбол) – 16 ч				
		61	Т/б на занятиях спортивными играми. Развитие координационных способностей. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	
		62	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	
		63	Прием и передача мяча.	
		64	Прием и передача мяча.	
		65	Прием и передача мяча.	
		66	Прием и передача мяча.	
		67	Подача мяча.	
		68	Подача мяча.	
		69	Прямой нападающий удар.	
II триместр –				
		70	Прямой нападающий удар.	
		71	Прямой нападающий удар.	
		72	Развитие координационных способностей.	
		73	Развитие координационных способностей.	
		74	Тактика игры.	
		75	Тактика игры.	
		76	Тактика игры.	
Легкая атлетика – ч				
		77	Т/б на занятиях легкой атлетикой. Преодоление препятствий.	
		78	Преодоление препятствий.	
		79	Развитие выносливости.	

		80	Развитие выносливости.	
		81	Переменный бег.	
		82	Переменный бег.	
		83	Гадкий бег.	
		84	Кроссовая подготовка.	
		85	Развитие силовой выносливости.	
		86	Развитие силовой выносливости.	
		87	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	
		88	Стартовый разгон.	
		89	Высокий старт.	
		90	Высокий старт.	
		91	Финальное усилие. Эстафеты.	
		92	Финальное усилие. Эстафеты.	
		93	Развитие скоростно - силовых качеств.	
		94	Метание мяча на дальность.	
		95	Метание мяча на дальность.	
		96	Прыжок в длину. Развитие скоростно-силовых качеств.	
		97	Сдача зачетов по физической подготовке.	
		98	Эстафеты с элементами спортивных игр.	
		99	Эстафеты с элементами спортивных игр.	
		100	Эстафеты с элементами спортивных игр.	
		101	Подведение итогов года.	
III триместр –				