

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
МОУ «СОШ Коминтерн»  
И.В. Кудряшова Кудряшова И.В.  
30.08.2018

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ «СОШ п. Коминтерн»  
Т.И. Гончарова Гончарова Т.И.  
Приказ № 256 от 30.08.2018 г.



**Рабочая программа**  
по учебному предмету «физическая культура»  
для обучающихся 8 класса  
МБОУ «СОШ п. Коминтерн»  
(базовый уровень)  
на 2018/2019 учебный год

Составитель:  
Кривошеев Андрей Юрьевич,  
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.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Висы и упоры.</li> <li>• Длинный кувырок с разбега (юноши).</li> <li>• Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.</li> <li>• Лазанье по канату и гимнастической стенке.</li> </ul> <p><i>Лыжная подготовка.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правила техники безопасности при использовании лыж.</li> <li>• Техника передвижений на лыжах.</li> <li>• Подъемы, спуски, повороты, торможения.</li> <li>• Попеременный четырёхшажный ход.</li> <li>• Переход с попеременных ходов на одновременные.</li> <li>• Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).</li> <li>• Коньковый ход.</li> <li>• Торможение «плугом».</li> <li>• Торможение боковым соскальзыванием.</li> </ul> <p>Техника перехода с одного лыжного хода на другой.</p>	12
	<p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Общефизическая подготовка (ОФП).</li> </ul>	В процессе проведения уроков
4	Общее количество часов	105

### Календарно – тематическое планирование

Дата проведения		Номер урока	Тема урока	Корректировка
план	факт			
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b>				
04.09		1	Вводный инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт в современном обществе.	
<b>Легкая атлетика – 14 ч.</b>				
05.09		2	Т/б на занятиях легкой атлетикой. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	
08.09		3	Стартовый разгон.	
11.09		4	Развитие скоростных способностей. Низкий старт.	
12.09		5	Низкий старт.	
15.09		6	Организация и проведение занятий по физической культуре.	
18.09		7	Финальное усилие. Эстафеты.	
19.09		8	Организация занятий по физической культуре. Развитие скоростных способностей.	
22.09		9	Развитие скоростной выносливости.	
25.09		10	Базовые понятия физической культуры. Развитие скоростно-силовых способностей.	
26.09		11	Метание мяча на дальность.	
29.09		12	Метание мяча на дальность.	
02.10		13	Базовые понятия физической культуры. Развитие силовых способностей и прыгучести.	
03.10		14	Базовые понятия физической культуры. Развитие силовых способностей и прыгучести.	
06.10		15	Тестирование прыжка в длину с места.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 15 ч</b>				
09.10		16	Т/б. на занятиях гимнастикой. Организующие команды и приемы.	
10.10		17	Организующие команды и приемы.	
13.10		18	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения.	
16.10		19	Акробатические упражнения.	
17.10		20	Организующие команды и приемы. Развитие гибкости.	
20.10		21	Организующие команды и приемы. Развитие гибкости.	
23.10		22	Упражнения в висе, равновесии.	
24.10		23	Упражнения в висе, равновесии.	
27.10		24	Упражнения в висе, равновесии.	
06.11		25	Развитие силовых способностей.	
07.11		26	Развитие силовых способностей.	
10.11		27	Развитие координационных способностей.	
13.11		28	Развитие координационных способностей.	
14.11		29	Развитие скоростно-силовых способностей.	
17.11		30	Развитие скоростно-силовых способностей.	
<b>Спортивные игры (баскетбол) – 18 ч</b>				
20.11		31	Т/б на занятиях спортивными играми. Прыжки, приземление, передвижение, остановка.	
21.11		32	Прыжки, приземление, передвижение, остановка.	
24.11		33	Ловля и передача мяча.	

27.11		34	Ловля и передача мяча.	
28.11		35	Ловля и передача мяча.	
<b>I триместр -36 ч</b>				
01.12		36	Ведение мяча. Бросок мяча.	
04.12		37	Ведение мяча. Бросок мяча.	
05.12		38	Ведение мяча. Бросок мяча.	
08.12		39	Тактика свободного нападения.	
11.12		40	Тактика свободного нападения.	
12.12		41	Бр. мяча в кольцо после вед.и ост.	
15.12		42	Бр. мяча в кольцо после 2 шагов	
18.12		43	Вырывание и выбивание мяча	
19.12		44	Тактика свободного нападения	
22.12		45	Позиционное напад без измпозиц	
25.12		46	Действия игрока в защите	
26.12		47	Бросок наб. мяча сидя из-за головы	
29.12		48	Бросок наб. мяча стоя от груди	
<b>Лыжная подготовка – 12 ч</b>				
15.01		49	Вторичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Т/б на занятиях по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.	
16.01		50	Одновременный двухшажный ход	
19.01		51	Одновременный бесшажный ход	
22.01		52	Одновременный одношажный ход	
23.01		53	Коньковый ход	
26.01		54	Переход с попеременных ходов на одновременные	
29.01		55	Переход с одновременных ходов на попеременные	
30.01		56	Повторное прохождение отрезков	
02.02		57	Передвижение на лыжах в спокойном темпе (до 1,5 км)	
05.02		58	Спуски с преодол. бугров и впадин	
06.02		59	Повороты переступанием в движен	
09.02		60	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	
<b>Спортивные игры (волейбол) – 22 ч</b>				
12.02		61	Т/б на занятиях по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	
13.02		62	Верхняя передача мяча	
16.02		63	Верхняя передача мяча у стены	
19.02		64	Черед.передач над собой и в стену	
20.02		65	Верхняя передача мяча в парах	
26.02		66	Передача мяча через сетку	
27.02		67	Поточная передача мяча в колонн.	
<b>II триместр – 33 ч</b>				
02.03		68	Поточная передача нескольких мяч.	
05.03		69	Нижняя передача мяча	
06.03		70	Верхн и нижн перед мяча у стены	
09.03		71	Прямой нападающий удар	
12.03		72	Нижняя прямая подача	
13.03		73	Прием и перед мяча с подачи	
16.03		74	Отбиван мяча кулаком через сетку	
19.03		75	Передача мяча назад за голову	
20.03		76	Позиционное напад с измен позиц	
23.03		77	Позиционное напад без изм позиц	
		78	Бросок наб. мяча сидя из-за головы	

		79	Бросок наб. мяча стоя от груди	
		80	Игра по правилам.	
		81	Игра по правилам.	
		82	Контрольный урок по теме «Волейбол».	
<b>Легкая атлетика – 23 ч</b>				
06.04		83	Т/б на занятиях легкой атлетикой. Преодоление препятствий.	
09.04		84	Преодоление препятствий.	
10.04		85	Развитие выносливости.	
13.04		86	Развитие выносливости.	
16.04		87	Переменный бег.	
17.04		88	Переменный бег.	
20.04		89	Гадкий бег.	
23.04		90	Кроссовая подготовка.	
24.04		91	Развитие силовой выносливости.	
27.04		92	Развитие силовой выносливости.	
30.04		93	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	
04.05		94	Стартовый разгон.	
07.05		95	Высокий старт.	
08.05		96	Высокий старт.	
11.05		97	Финальное усилие. Эстафеты.	
14.05		98	Финальное усилие. Эстафеты.	
15.05		99	Развитие скоростно - силовых качеств.	
18.05		100	Метание мяча на дальность.	
21.05		101	Метание мяча на дальность.	
22.05		102	Прыжок в длину. Развитие скоростно-силовых качеств.	
25.05		103	Сдача зачетов по физической подготовке.	
28.05		104	Эстафеты с элементами спортивных игр.	
29.05		105	Эстафеты с элементами спортивных игр.	
<b>III триместр –36 ч</b>				