

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы основного общего образования по физической культуре, «Комплексной программы физического воспитания» для учащихся 1-11 классов. Учебник для общеобразовательных учреждений по физической культуре для 8-9 класса под общей редакцией В.И. Ляха, (М.: Просвещение, 2012г.)

Программа дает примерное распределение учебных часов из расчёта трёх часов в неделю, 105 часов в год.

2. Требования к уровню подготовки учащихся

Ученик должен знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, формы построения занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- 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 подростковом возрасте;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- функциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Ученик должен 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;
- подбирать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических способностей;
- 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.

Демонстрировать двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-12 шагов совершать прыжок

в длину; выполнять с 9-12 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием трёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через коня; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта,

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную

3. Содержание учебного предмета

Разделы программы	Основные компоненты программы	Кол-во часов за год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Раздел 1 Основы знаний по ФК		В процессе уроков				
Раздел 2 Базовые виды спорта школьной программы	Спортивные игры	36	12	8		16
	Гимнастика	18		12	2	4
	Лёгкая атлетика	25	12		7	6
	Лыжная подготовка	21			21	
	Единоборства	3		3		
Раздел 3 Развитие двигательных способностей	Тестирование ГТО	2				2
	Развитие двигательных способностей	В процессе уроков				
	Итого	105	24	23	30	28

4. Календарно-тематическое планирование по физкультуре для 8 класса 2017-2018 г

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1	Введение.	1	04.09	
2	Тестирование	1	05.09	
3	Бег 1000 м.	1	07.09	
4	Прыжки в длину с разбега	1	11.09	
5	Метания на дальность.	1	12.09	
6	Зачёт. Прыжки в длину с разбега	1	14.09	
7	Зачёт 1000 м	1	18.09	
8	Тест метания на дальность	1	19.09	
9	Метания в цель	1	21.09	
10	Прыжки в высоту	1	25.09	
11	Прыжки в высоту	1	26.09	
12	2000 м	1	28.09	
13	Вбрасывание.	1	02.10	
14	Комбинации приёмов игры	1	03.10	
15	Тактические приёмы игры.	1	05.10	
16	Игра в мини-футбол.	1	09.10	
17	Приёмы игры	1	10.10	
18	Игровые задания	1	12.10	
19	Игра без подач	1	16.10	
20	Точные подачи	1	17.10	
21	Точные передачи	1	19.10	
22	Передача во встречных колоннах.	1	23.10	
23	Нападающий удар.	1	24.10	
24	Учебная игра	1	26.10	
25	Введение в гимнастику.	1	07.11	
26	Ритмическая гимнастика	1	09.11	
27	Ритмическая гимнастика	1	13.11	
28	Акробатика	1	14.11	
29	Акробатика	1	16.11	
30	Акробатика	1	20.11	
31	Тест по акробатике	1	21.11	
32	Опорный прыжок	1	23.11	
33	Опорный прыжок.	1	27.11	
34	Опорный прыжок	1	28.11	
35	Зачёт. Опорный прыжок	1	30.11	
36	Захваты и освобождения	1	04.12	
37	Подвижные игры с единоборствами.	1	05.12	
38	Силовые упражнения	1	07.12	
39	Зачёт. Ритмическая гимнастика	1	11.12	
40	Развитие специальных физических качеств.	1	12.12	
41	Развитие специальных физических качеств.	1	14.12	
42	Приёмы игры	1	18.12	
43	Передача во встречных колоннах.	1	19.12	

44	Игровые взаимодействия	1	21.12	
45	Игровые взаимодействия	1	25.12	
46	Учебная игра	1	26.12	
47	Учебная игра	1	28.12	
48	Техника безопасности.	1	11.01	
49	Одновременный одношажный ход	1	15.01	
50	Поворот на месте махом.	1	16.01	
51	Прохождение дистанции	1	18.01	
52	Коньковый ход	1	22.01	
53	Повороты.	1	23.01	
54	Коньковый ход.	1	25.01	
55	Одновременный одношажный ход.	1	29.01	
56	Прохождение дистанции 2000 км.	1	30.01	
57	Зачёт. Коньковый ход	1	01.02	
58	Лыжные эстафеты.	1	05.02	
59	Прохождение дистанции 3 км.	1	06.02	
60	Прохождение дистанции 3 км	1	08.02	
61	Подъём в гору скользящим шагом.	1	12.02	
62	Прохождение дистанции 4 км	1	13.02	
63	Преодоление бугров и впадин	1	15.02	
64	Зачёт 4 км	1	19.02	
65	Зачёт 4 км	1	20.02	
66	Эстафеты	1	22.02	
67	Лыжная экскурсия	1	26.02	
68	Лыжная экскурсия	1	27.02	
69	Эстафеты	1	01.03	
70	Прыжки в высоту.	1	05.03	
71	Прыжки в высоту.	1	06.03	
72	Зачёт. Прыжки в высоту	1	12.03	
73	Метания в цель	1	13.03	
74	Метания в цель.	1	15.03	
75	Зачёт. Метания в цель	1	19.03	
76	Жонглирование.	1	20.03	
77	Зачёт. Жонглирование	1	22.03	
78	Акробатическая связка	1	02.04	
79	Тест Акробатическая связка	1	03.04	
80	Акробатическая связка	1	05.04	
81	Акробатическая связка	1	09.04	
82	Подводящие игры	1	10.04	
83	Игровые задания	1	12.04	
84	Игра в защите	1	16.04	
85	Игра в нападении	1	17.04	
86	Учебная игра	1	19.04	
87	Учебная игра	1	23.04	
88	Тестирование	1	24.04	

89	Тестирование	1	26.04	
90	Игровые взаимодействия	1	30.04	
91	Мини-футбол	1	03.05	
92	Мини-футбол.	1	07.05	
93	Зачёт. Прыжки в длину	1	08.05	
94	Зачёт. Метания на дальность	1	10.05	
95	Зачёт. 1000 м	1	14.05	
96	Зачёт 3x10, 30	1	15.05	
97	Тест 60 м	1	17.05	
98	Зачёт 2000 м	1	21.05	
99	Спортивная игра по выбору	1	22.05	
100	Спортивная игра по выбору	1	24.05	
101	Спортивная игра по выбору	1	28.05	
102	Спортивная игра по выбору	1	29.05	
103	Лапта	1	31.05	
104	Лапта	1		
105	Лапта	1		

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество
1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1 экз.
1.2	ФГОС. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. М.: Просвещение, 2010.	1 экз.
1.3	Рабочие программы ФГОС. Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение 2011	1 экз.
1.4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского. 7-е издание. М.: Просвещение, 2011. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_8-9kl/index.html В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»).	На каждого учащегося 1 экз.
1.5	Литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	1 экз.
1.6	Методический журнал для учителей физической культуры и тренеров «Спорт в школе».	1 экз.
1.7	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	1 экз.
1.8	Комплексная программа образовательных учреждений . Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов. 3-е издание, М.: Просвещение 2006.	1
1.9	Тестовый контроль 5-9 класс. В.И. Лях Москва «Просвещение» 2009.	1
2. Экранно-звуковые пособия		
2.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на дисках, флешках, ноутбуке). Электронное приложение к журналу «Спорт в школе»; материалы интернет ресурсов.	1 экз.
2.2	Аудиозапись для проведения комплексов ритмической гимнастики.	1 экз.
3. Технические средства обучения		
3.1	Ноутбук, оснащён акустическими колонками, с пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)	1

3.2	Сканер	1
3.3	Принтер лазерный	1
3.4	Копировальный аппарат	1
3.5	Цифровая фотокамера с режимом видеосъёмки	1
3.6	Мультимедиа проектор	1
3.7	Экран навесной	1
4. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Стенка гимнастическая	3 пролёта
4.2	Конь гимнастический	1
4.3	Переключатель гимнастическая	1
4.4	Канат для лазанья	1
4.5	Мост гимнастический подкидной	1
4.6	Скамейка гимнастическая жёсткая	2
4.7	Комплект навесного оборудования (переключатель, брус, мишени для метания)	1
4.8	Коврик гимнастический	3
4.9	Маты гимнастические	7
4.10	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	3
4.11	Мяч малый теннисный	6
4.12	Скакалка гимнастическая	11
4.13	Палка гимнастическая	6
4.14	Обруч гимнастический (разных размеров)	9
4.15	Секундомер	2
4.16	Сетка для переноса мячей	1
4.17	Велотренажёр	1
4.18	Диски «Грация»	3
4.19	Набор для настольного тенниса	1
4.20	Набор для игры «Кольцеброс»	1
<i>Лёгкая атлетика</i>		
4.21	Планка для прыжков в высоту	1
4.22	Стойка для прыжков в высоту	1
4.23	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1
4.24	Рулетка измерительная (7 м)	1
4.25	Номера нагрудные	10
<i>Подвижные и спортивные игры</i>		
4.26	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
4.27	Мячи баскетбольные	
4.28	Сетка для переноса и хранения мячей	1
4.29	Сетка волейбольная	3
4.30	Мячи волейбольные	
4.31	Сетка для ворот мини-футбола	2
4.32	Мячи футбольные	2
4.33	Насос для накачивания мячей	2
<i>Туризм</i>		
4.34	Палатки туристские	3
4.35	Рюкзаки туристские	3
4.36	Комплект туристский бивуачный (стойки для костра, ведра, котелок)	1
<i>Измерительные приборы</i>		
4.37	Спирометр	1
4.38	Скамейка (для степ-теста)	1
4.39	Тонетр автоматический	1
4.40	Весы электронные	1
4.41	Сантиметровая лента	1
<i>Средства первой помощи</i>		
4.42	Аптечка медицинская	1
5. Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный (зал игровой)	1
5.2	Зоны рекреации с настольным теннисом	1
5.3	Помещение учителя . (включает в себя рабочий стол, стул, книжный шкаф (полки), место для одежды)	1
5.4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1
6. Пришкольная площадка		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	1
6.2	Сектор для прыжков в длину	1

6.3	Сектор для метания	1
6.4	Игровое поле для мини-футбола	1
6.5	Площадка игровая баскетбольная	1
6.6	Площадка игровая волейбольная	1
6.7	Лыжная трасса	1