

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД РОСТОВ-НА-ДОНУ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ
«ШКОЛА № 106»

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Школа № 106»
Приказ от «_____» _____ г. №
_____ Дулогло О.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по _____ Физической культуре _____

Уровень общего образования (класс) : основное общее образование, 8 класс «А», «Б» .
Количество часов: в неделю-3, год-8 «А»-102,«Б»-102

Учитель: Немазанный Максим Владимирович

Программа разработана на основе *Программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. Авторы: В.И. Лях и др., (сборник Рабочие программы). Физическая культура. 5 – 9 классы: учебно–методическое пособие /предметная линия учебников В.И Лях . – М.: Просвещение, 2012. – с. 23 - 45. (стандарты второго поколения)*

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 8 классов разработана на основе программы основного общего образования. Физическая культура 5-9 классы. Авторы: В.И. Лях и др., (сборник Рабочие программы). Физическая культура. 5 – 9 классы: учебно–методическое пособие /предметная линия учебников В.И. Лях – М.: Просвещение, 2013. – с. 23 - 45. в соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта общего образования на базовом уровне и учебным планом образовательного учреждения.

В учебном плане МБОУ «Школа № 106» на 2017-2018 учебный год на изучение физической культуры в 8 классе отводится 3 часа в неделю.

Требования к уровню подготовки выпускников основной школы

В результате освоения физической культуры ученик основной школы 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, адаптивно (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.

Содержание учебного предмета, курса.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата планируемая		Дата фактическая		Форма организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности	Д/з (возможна корректировка)
1	Инструктаж по ТБ. Всероссийский комплекс ГТО.	1 час	05.09	01.09			вводный	Изучают историю легкой атлетики Осваивают технику беговых упражнений самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. . Осваивают технику беговых упражнений самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процесс совместного освоения беговых упражнений Осваивают технику выполнения прыжковых и метательных упражнений. Демонстрируют вариативное выполнение метаний. Соблюдают правила безопасности. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Комплекс ГТО
2	Легкая атлетика. Разновидности стартов.	1 час	06.09	04.09			комбинированный		Без задания
3	Изучение высокого старта.	1 час	07.09	06.09			повторение и закрепление ранее изученного		Без задания
4	Изучение низкого старта.	1 час	12.09	08.09			изучение нового		Стр.152-154
5	Челночный бег.	1 час	13.09	11.09			повторение и закрепление ранее изученного		Без задания
6	Высокий старт. Бег по дистанции 500м.	1 час	14.09	13.09			повторение и закрепление ранее изученного		Без задания
7	Эстафетный бег.	1 час	19.09	15.09			повторение и закрепление ранее изученного		Без задания
8	Тестирование 60м.	1 часа	20.09	18.09			контрольно-проверочный		Без задания
9	Бег по дистанции 100м.	1 час	21.09	20.09			контрольно-проверочный		Без задания
10	Прыжки в длину с места.	1 час	26.09	22.09			повторение и закрепление ранее изученного		Без задания
11	Прыжки в длину с разбега	1 час	27.09.	25.09			повторение и закрепление ранее изученного		Стр.157-158
12	Прыжки в длину на результат	1 час	28.09	27.09			контрольно-проверочный		Без задания
13	Метание мяча на дальность	1 час	03.10	29.09			повторение и закрепление ранее изученного		Стр.166-167
14	Метание мяча на результат.	1 час	04.10	02.10			контрольно-проверочный		Без задания
15	Метание мяча на результат.	1 час	05.10	04.10			контрольно-проверочный		Без задания
16	Развитие выносливости бег 1000 м.	1 час	10.10	06.09			повторение и закрепление ранее изученного		Без задания
17	6-минутный бег. Преодоление горизонтальных препятствий.	1 час	11.10	09.10			повторение и закрепление ранее изученного		Без задания
18	Бег 12 мин.	1 час	12.10	11.10			повторение и закрепление ранее изученного		Без задания
19	Бег 1500м без учета времени.	1 час	17.10	13.10			повторение и закрепление ранее изученного		Без задания

20	Бег 2000м без учета времени.	1 час	18.10	16.10			повторение и закрепление ранее изученного	Осваивают упражнения для организации собственных тренировок	Без задания
21	Тестирование бег 1000м	1 час	19.10	18.10			контрольно-проверочный		Без задания
22	Бег 1000м Преодоление препятствий.	1 час	24.10	20.10			повторение и закрепление ранее изученного		Без задания
23	Бег 1500м с преодолением препятствий.	1 час	25.10	23.10			повторение и закрепление ранее изученного		Стр.150-151.
24	Основные правила проведения соревнований.	1 час	26.10	25.10			изучение нового		Без задания
25	Олимпийские игры возрождение.	1 часа	27.10	27.10			изучение нового		Без задания
26	Здоровый образ жизни.	1 час	-	-			повторение и закрепление ранее изученного		Комплекс ГТО
Итого:26 часов.									
27	Правила ТБ в спортивных играх.	1 час	07.11	08.11			вводный	Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов - олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасного поведения на уроках баскетбола.	Правила игры в баскетбол.
28-29	Правила игры в баскетбол и основные приёмы	2 часа	08-09.11	10-13.11			изучение нового		Без задания
30	Техника движений. Ловля и передача мяча двумя руками.	1 час	14.11	15.11			комбинированный		Без задания
31	Ведение мяча.	1 час	15.11	17.11			изучение нового		Без задания
32	Броски одной и двумя руками.	1 час	16.11	20.11			комбинированный		Без задания
33	Броски с 3-х очковой линии.	1 час	21.11	22.11			изучение нового		Без задания
34	Закрепление техники владения мячом. (Тестирование)	1 час	22.11	24.11			повторение и закрепление ранее изученного		Без задания
35	Закрепление техники перемещений, владение мячом.	1 час	23.11	27.11			комбинированный		Без задания
36-37	Подводящие к игре упражнения.	2 часа	28-29.11	29.11-01.12			изучение нового		Без задания
38	Эстафеты с баскетбольным мячом.	1 час	30.11	04.12			повторение и закрепление ранее изученного		Без задания
39-40	Игра по правилам в баскетбол.	2 часа	05-06.12	06-08.12			повторение и закрепление ранее изученного	Без задания	
41	Игра зачет по правилам.	1 час	07.12	11.12			изучение нового	Без задания	
42	Правила игры в волейбол.	1 час	12.12	13.12			Образовательный	Без задания	

							обучающая		
43	Основные правила и приемы игры в волейбол	1 час	13.12	15.12			изучение нового		Без задания
44	Основные элементы техники передвижения.	1 час	14.12	18.12			изучение нового		Без задания
45-46	Овладение техникой приема и подачи мяча.	2 часа	19-20.12	20-22.12			изучение нового		Без задания
47	Приём мяча снизу двумя руками на месте и при перемещении	1 час	21.12	25.12			изучение нового	Осваивают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.	Без задания
48	Прямой направляющий удар	1 час	26.12	27.12			изучение нового		Без задания
49	Игра по правилам	1 час	27.12	29.12			повторение и закрепление ранее изученного		Без задания
50	Игра по правилам	1 час	28.12	-			повторение и закрепление ранее изученного		Без задания
Итого:24 часа									
51	Т.Б на уроках гимнастики. Виды гимнастики.	1 час	09.01	10.01			Вводный	Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают правилами техники безопасности и страховки.	Правила Т.Б. в гимнастики
52	Правила Т.Б при страховки во время выполнения упражнений.	1 час	10.01	12.01			изучение нового		Без задания
53-54	Изучение гимнастических комбинаций.	2 часа	11-16.01	15.-17.01			изучение нового		Знать комплекс упражнений.
55	Совершенствование гимнастических комбинаций.	1 час	17.01	19.01			повторение и закрепление ранее изученного		Комплекс упражнений.
56	Простые гимнастические связки.	1 час	18.01	22.01			повторение и закрепление ранее изученного		Комплекс упражнений.
57	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1 час	23.01	24.01			повторение и закрепление ранее изученного		Комплекс ОРУ с предметами.
58-59	Освоение и совершенствование висов и упоров.	2 часа	24-25.01	26-29.01			изучение нового	Используют данные упражнения для развития физических способностей. Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	Комплекс ОРУ с предметами.
60	Упражнения в висячем положении и упоре лежа на результат.	1 час	30.01	31.01			контрольно-проверочный		Без задания
61-62	Кувырки и стойки.	2 часа	31.01-01.02	02-05.02			повторение и закрепление ранее изученного	Без задания	
63	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.	1 час	06.02	07.02			изучение нового	Без задания	
64-65	Освоение техники прыжка через козла.	2 часа	07-08.02	09-12.02			изучение нового	Без задания	
66	Тестирование по	1 час	13.02	14.			контрольно-	Без задания	

	прыжкам через козла			02			проверочный			
67-68	Изучение техники лазания по канату.	2 часа	14-15.02	16-19.02			изучение нового		Без задания	
69	Упражнения в парах на оценку	1 час	20.02	21.02			контрольно-проверочный		Без задания	
70-71	Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	2 часа	21-22.02	26-28.02			повторение и закрепление ранее изученного	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений	Без задания	
72	Прыжки в скакалку с учетом времени	1 час	27.02	02.03			контрольно-проверочный		Без задания	
73-74	Сочетание движений рук с ходьбой.	2 часа	28.02-01.03	05.03-07.03			повторение и закрепление ранее изученного		Без задания	
75-76	Лазанье по канату	2 часа	06-07.03	09-12.03			повторение и закрепление ранее изученного		Знать строевые команды.	
77	Лазанье по канату в два приема.	2 часа	13-14.03	14-16.03			изучение нового		Без задания	
78	Лазанье по канату.	2 часа	15-20.03	19-21.03			повторение и закрепление ранее изученного		Без задания	
Итого:28 часов										
79	Инструктаж по ТБ на спортивных площадках.	1 час	03.04	02.04			Вводный		Осваивают технику беговых упражнений самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.	Правила Т.Б
80-81	Кроссовая подготовка	2 часа	04-05.04	04-06.04			повторение и закрепление ранее изученного	Без задания		
82-83	Бег с препятствиями.	2 часа	10-11.04	09-11.04			повторение и закрепление ранее изученного	Без задания		
84	Бег на выносливость 1000м.	1 час	12.04	13.04			повторение и закрепление ранее изученного	Без задания		
85	6-минутный бег.	1 час	17.04	16.04			повторение и закрепление ранее изученного	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств	Без задания	
86	Эстафетный бег 4x100	1 час	18.04	18.04			повторение и закрепление ранее изученного		Без задания	
87	Эстафетный бег 4x100 на результат	1 час	19.04	20.04			контрольно-проверочный		Правила проведения соревнований.	
88-89	Прыжки в длину.	2 часа	24-25.04	23-25.04			повторение и закрепление ранее изученного	Без задания		
90-91	Метание мяча на точность.	2 часа	26.04-03.05	27-30.04			повторение и закрепление ранее изученного	Без задания		
92	Метание на результат	1 час	08.05	04.05			контрольно-проверочный	Без задания		
93	Бег на короткие дистанции.	1 час	10.05	07.05			повторение и закрепление	Без задания		

							ранее изученного		
94	Бег 30м на результат.	1 час	15.05	11.05			контрольно-проверочный	Взаимодействуют со сверстниками в процесс совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Осваивают элементы игры.	Без задания
95	Освоение правила игры в футбол.	1 час	16.05	14.05			изучение нового		Знать правила игры.
96-97	Позиции и взаимодействие игроков в футболе.	2 часа	17-22.05	16-18.05			изучение нового		Без задания
98	Подводящие к игре упражнения.	1 час	23.05	21.05			повторение и закрепление ранее изученного		Без задания
99	Передача мяча и удар по воротам.	1 час	24.05	23.05			повторение и закрепление ранее изученного		Без задания
100	Ведение мяча с обводкой фишек.	1 час	29.05	25.05			повторение и закрепление ранее изученного		Без задания
101-102	Игра по правилам.	2 часа	30.05	28-30.05			повторение и закрепление ранее изученного		Без задания
Итого: 24 часа За год: 102 часа									

График контрольных работ и практических работ

Четверть	Дата	Тема работы	Форма (диктант, тест, комплексная работа и т.п.)
1 четверть	16.09	Бег на результат 60 м.	Сдача нормативов
	27.09	Прыжки в длину на результат.	Сдача нормативов
	4.10	Метание мяча.	Сдача нормативов
	18.10	Бег 1000 м.	Сдача нормативов
2 четверть	24.11	Техника владения баскетбольным мячом	Сдача нормативов
	9.12	Игра по правила в баскетбол	Игра
	30.12	Игра по правилам в волейбол	Игра
3 четверть	2.02	Упражнения в висе и упоре	Сдача нормативов
	9.02	Кувырки.	Комбинация
	16.02	Прыжки через козла	Сдача нормативов
	28.03	Упражнения в парах	Сдача нормативов
	7.03	Прыжки через скакалку	Сдача нормативов
	21.03	Смотр строя	Комплексная работа
4 четверть	14.04	Бег 1000м	Сдача нормативов
	19.04	Эстафетный бег	Сдача нормативов
	4.05	Метание мяча	Сдача нормативов
	11.05	Бег на результат 30м	Сдача нормативов
	30.05	Игра по правилам в футбол	Игра

Тематический план (в зависимости от предмета)

№ п/ п	Наименован ие разделов, тем	Всего часов	В том числе на:			
			теоретичес кие изучение и закреплени я темы	практические занятия	самосто ятельн ые работы	Сдача норматив ов
1.	Легкая атлетика	42	4	30		8
2	Спортивные игры	32	2	26		4
3	Гимнастика	28	2	20		6
	Итого:	102	8	76		18

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического совета
МБОУ «Школа № 106»
от _____ 20__ года
№ _____
подпись руководителя
МС Голенко Н.С.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
Зиновьева Е.В. _____
подпись
_____ 20__ года