

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа №32 города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области

<p>Утверждаю: <u>Воро</u> Директор ГБОУ ООШ № 32 Воробьева С.А. Приказ № <u>254</u> от « <u>28</u> » <u>08</u> 2016 г.</p>	<p>Согласовано: <u>Нир</u> Зам. Директора по УВР ГБОУ ООШ № 32 Ниретина Л.А. « <u>28</u> » <u>08</u> 2016 г.</p>	<p>Рассмотрено на МО учителей второй ступени обучения ГБОУ ООШ №32 Протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » <u>08</u> 2016 г. Руководитель МО: <u>Фар</u> Е.Н. Фарафонова</p>
--	--	---

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

(наименование учебного предметного курса)

II ступень / 8 класс

(ступень образования/класс)

2016-2017 учебный год

(срок реализации программы)

Рабочая программа составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ ООШ № 32, комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Программу составила А.П. Забродин

(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

г. Сызрань 2016 г.

Пояснительная записка

(8 класс)

Физическое воспитание – многогранный педагогический процесс, направленный на достижение физического совершенства молодого поколения и осуществляемый в системе разнообразных и взаимообусловленных форм организации занятий физическими упражнениями. Особое место в этой системе занимает урок физической культуры как основная и обязательная для всех школьников форма организации физического воспитания.

Главной целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей.
- совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитания бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;
- обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

На уроках физической культуры в той или иной мере решаются все основные задачи физического воспитания, которые вытекают из общей цели учебно-воспитательного процесса – вырастить молодое поколение, готовое к высокопроизводительному труду, защите своего Отечества и участию в общественно-политической жизни Российского государства.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач:

Обучающие задачи:

- всестороннее содействие гармоничному физическому развитию личности учащихся;

- привитие жизненно - важных двигательных умений и навыков;
- выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- закрепление навыков правильной осанки. Развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение базовыми двигательными качествами: силой, быстротой, выносливостью, гибкостью;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и всесторонней физиологической подготовленности.

Развивающие задачи:

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- развитие ориентирования в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений;
- развитие равновесия, точности воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения;
- развитие скоростно-силовых, скоростных способностей, выносливости, силы и гибкости;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

Воспитательные задачи:

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функции отцовства и материнства, подготовки к службе в Вооруженных Силах России;
- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, спортивных снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой медицинской помощи при травмах;
- выработка привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи по спорту;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма;
- развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Особенности урочных занятий в **8 классе** является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, центральная нервная система, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся **8 класса** получают представление о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Уроки физической культуры в **8 классе** содержат богатый материал для воспитания волевых качеств учащихся (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности (честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др.). Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов (восприятий, представлений, памяти, мышления). Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению. Самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год. Занятия проводятся по 3 часа в неделю.

Календарно-тематическое планирование

8 класс

№ урока	Тема урока	Дата	Домашнее задание
	Легкая атлетика - 10 ч.		
1	Первичный инструктаж по охране труда проведен. Правила техники безопасности на уроках л/а. Спринтерский бег.		Составить комплекс ОРУ
2	Спринтерский бег, бег с низкого старта. Бег 30м.		Правила соревнований по бегу на короткие дистанции.
3	Спринтерский старт, низкий старт 30-40м.		Специальные беговые упражнения.
4	Эстафетный бег, финиширование. Бег 60м.		Найти примеры применения силовой выносливости.
5	Эстафетный бег, финиширование.		Составить комплекс ОРУ
6	Прыжок в длину с разбега.		Подобрать прыжковые упражнения
7	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги».		Найти результаты прыжков в длину на соревнованиях разного уровня
8	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места.		Повторить правила соревнований по метанию.
9	Метание мяча на дальность. Эстафетный бег.		Составить комплекс ОРУ.
10	Бег на средние дистанции. 1500м. 2000м.		Прыжки через короткую скакалку.
	Кросс - 8ч.		
11	Бег по пересеченной местности.		Составить комплекс ОРУ.
12	Бег по пересеченной местности.		Бег в равномерном темпе до 20 мин.
13	Бег по пересеченной местности. Спортивные игры.		Бег в равномерном темпе до 20 мин.

14	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.		Бег в равномерном темпе до 20 мин.
15	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.		Бег в равномерном темпе до 20 мин.
16	Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры.		Бег в равномерном темпе до 20 мин.
17	Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры.		Бег в равномерном темпе до 20 мин.
18	Бег по пересеченной местности, дистанция 2 км.		Бег в равномерном темпе до 20 мин.
Волейбол -18ч.			
19	Правила техники безопасности на уроках волейбола. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.		Повторить правила техники безопасности.
20	Приём и передача мяча сверху, приём мяча снизу двумя руками в парах и тройках.		Повторить правила игры в волейбол.
21	Верхняя передача мяча, приём снизу двумя руками. Передача мяча в парах и тройках.		Составить комплекс ОРУ
22	Нижняя прямая подача, приём мяча снизу после подачи.		Составить комплекс ОРУ
23	Передача мяча над собой во встречной колонне.		Правила игры в волейбол.
24	Верхняя передача мяча в парах через сетку, нижняя прямая подача.		Правила игры в волейбол
25	Верхняя передача мяча в парах над собой во встречной колонне.		Прыжки через короткую скакалку.
26	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.		Составить комплекс ОРУ

27	Прием мяча сверху и снизу. Нижняя прямая передача.		Упражнения на развитие пресса.
28	Передача мяча сверху, прием снизу. Нижняя прямая передача.		Прыжки через короткую скакалку.
29	Нижняя прямая подача, прием сразу после подачи.		Упражнения на развитие пресса.
30	Нижняя прямая подача, прием сразу после подачи.		Прыжки через короткую скакалку.
31	Верхняя передача мяча в парах через сетку.		Составить презентацию о волейболе.
32	Передача мяча сверху через сетку, прием мяча снизу после подачи.		Составить комплекс ОРУ
33	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером.		Составить комплекс ОРУ.
34	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером.		Прыжки через короткую скакалку.
35	Передача мяча в тройках после перемещения.		Упражнения на развитие пресса.
36	Комбинация из разученных перемещений, приём и передача мяча.		Жесты судьи.
	Баскетбол -10ч.		
37	Правила техники безопасности на уроках обучения баскетболу. Сочетание приёмов передвижений и остановок.		Повторить правила техники безопасности.
38	Ведение мяча с сопротивлением противника, передачи разными способами на месте.		Повторить правила игры в баскетбол.
39	Бросок двумя руками от головы, передачи мяча разными способами на месте.		Составить комплекс ОРУ
40	Бросок двумя руками от головы с места, с сопротивлением.		Составить комплекс ОРУ

41	Передача мяча разными способами на месте с сопротивлением.		Правила игры в баскетбол
42	Передача мяча разными способами на месте с сопротивлением. Штрафной бросок.		Правила игры в баскетбол.
43	Передача мяча разными способами в движении парами, с сопротивлением.		Прыжки через короткую скакалку.
44	Передача мяча разными способами с места, с сопротивлением		Составить комплекс ОРУ
45	Бросок одной рукой от плеча с места.		Упражнения на развитие пресса.
46	Бросок одной рукой от плеча с места, штрафной бросок.		Прыжки через короткую скакалку.
Общефизическая подготовка -6ч.			
47	Прикладные упражнения. Развитие силовой выносливости.		Составить комплекс ОРУ.
48	Прикладные упражнения. ОРУ с предметами.		Составить комплекс ОРУ.
49	Строевые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.		Составить комплекс ОРУ на развитие координационных способностей.
50	Строевые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.		Подтягивание на перекладине.
51	Упражнения в равновесии. Развитие силовой выносливости.		Прыжки через короткую скакалку.
52	Комбинации в равновесии. Эстафеты.		Составить комплекс ОРУ.
Кросс -6ч.			
53	Правила техники безопасности на уроках кроссовой		Составить комплекс ОРУ.

	подготовки. Бег по пересеченной местности.		
54	Бег по пересеченной местности.		Подобрать упражнения.
55	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.		Бег в равномерном темпе до 15 мин.
56	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.		Составить комплекс ОРУ
57	Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.		Бег в равномерном темпе.
58	Бег по пересеченной местности, дистанция 2км.		Бег в равномерном темпе.
Баскетбол -14ч.			
59	Правила техники безопасности на уроках обучения баскетболу Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.		Повторить правила техники безопасности.
60	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.		Составить комплекс ОРУ
61	Бросок одной рукой от плеча с места, штрафной бросок.		Правила игры в баскетбол.
62	Передачи мяча с разными способами с сопротивлением.		Составить комплекс ОРУ
63	Передачи мяча с разными способами в движении парами, с сопротивлением.		Виды закаливания -реферат
64	Передачи мяча разными способами в движении тройками, с сопротивлением.		Составить комплекс ОРУ
65	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок.		Упражнения на развитие пресса.

66	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок.		Упражнения на развитие пресса.
67	Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Быстрый прорыв 2*1,3*2		Подобрать упражнения для разминки.
68	Взаимодействие двух игроков через заслон. Быстрый прорыв 2*1,3*2		Составить комплекс ОРУ
69	Взаимодействие двух игроков через заслон. Быстрый прорыв 2*1,3*2		Бег в равномерном темпе.
70	Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением.		Составить комплекс ОРУ
71	Сочетание приемов ведения, передача, бросок с сопротивлением. Нападение через «заслон».		Бег в равномерном темпе.
72	Быстрый прорыв 2*1,3*2. Нападение через «заслон».		Составить комплекс ОРУ
Волейбол - 8ч.			
73	Правила техники безопасности на уроках обучения волейболу. Комбинации из разученных перемещений.		Упражнения на развитие пресса.
74	Комбинации из разученных перемещений, передача в тройках после перемещения.		Прыжковые упражнения.
75	Нижняя прямая подача, прием подачи снизу.		Прыжковые упражнения.
76	Передача над собой во встречных колоннах. Прямой нападающий удар.		Прыжки через короткую скакалку.
77	Прямой нападающий удар в тройках через сетку.		Упражнения на развитие пресса.
78	Прямой нападающий удар в тройках через сетку.		Составить комплекс ОРУ
79	Передача в тройках после перемещения, нижняя		Прыжковые упражнения.

	прямая подача.		
80	Передача в тройках после перемещений, приемов и передач мяча.		Составить комплекс ОРУ
	Двигательные умения и навыки оздоровительной направленности - 4ч.		
81	Передвижение ходьбой, бегом, прыжками по ограниченной площадке.		Составить комплекс ОРУ.
82	Преодоление препятствий прыжком, ОРУ в движении.		Составить комплекс ОРУ.
83	Прикладные упражнения, упражнения в равновесии.		Бег в равномерном темпе.
84	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.		Бег в равномерном темпе.
	Легкая атлетика - 10ч.		
85	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.		Составить комплекс ОРУ
86	Спринтерский бег, низкий старт. Бег 30м.		Составить комплекс ОРУ
87	Спринтерский бег, низкий старт. Бег 60м.		Беговые упражнения.
88	Эстафетный бег, финиширование. Прыжок в длину с места.		Ускорения из разных положений.
89	Эстафетный бег, финиширование. Прыжок в длину с места.		Составить комплекс ОРУ
90	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.		Беговые упражнения.
91	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов.		Составить комплекс ОРУ
92	Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов.		Составить комплекс ОРУ

93	Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов.		Прыжковые упражнения.
94	Бег на средние дистанции. 1000м. без учета времени.		Прыжковые упражнения.
	Кросс - 8ч.		
95	Бег по пересеченной местности.		Беговые и прыжковые упражнения.
96	Бег по пересеченной местности, дистанция 1500м.		Комплекс ОРУ
97	Преодоление горизонтальных препятствий.		Беговые и прыжковые упражнения.
98	Преодоление горизонтальных препятствий.		Комплекс ОРУ
99	Преодоление вертикальных препятствий.		Комплекс ОРУ
100	Преодоление вертикальных препятствий.		Беговые и прыжковые упражнения.
101	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.		Бег 2000м без учета времени.
102	Итоговый урок, спортивные игры по выбору учащихся.		Беговые и прыжковые упражнения.