# C:\Users\Владелец\Desktop\физкультура 18.tifПояснительная записка к рабочей программе по физической культуре 8 класс

Планирование для 8 класса, составлено на основе:

«Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича - М.; Просвещение,

Государственного стандарта основного общего образования Министерства образования Российской Федерации.

На преподавание учебного предмета « Физическая культура» отводится **102 часа в год.**

**3 часа в неделю.**

Учебники: Виленский М.Я.;Туревский И.М. Физкультура : 8-9 классы - М.: Просвещение, 2011 гола.

**Цель** - формирование физической культуры личности школьника, освоение общеприкладной и спортивно-рекреационной направленности, способность активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

**Задачи** физического воспитания учащихся 8-х классов направлены:

* на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья , расширение двигательного опыта;
* совершенствование функциональных возможностей организма;
* воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии;
* формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Требования к уровню подготовки учащихся**

**Знать:**

* историческое развитие физической культуры в России;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечение при мышечных нагрузках;
* психофункциональные особенности собственного организма;

**Уметь:**

* проводить самостоятельные занятия по развитию физических способностей;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические  упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60м с высокого старта,с | 9.5 | 10.0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места,см | 195 | 180 |
|  | Подтягивание | 9 | 23 |
|  | Поднимание туловища за 30 сек | 27 | 23 |
| Выносливость | Кроссовый бег 2000м | 8.50 | 10.20 |
|  | Передвижение на лыжах 2 км | 16.30 | 21.00 |
| Координация | Челночный бег зхЮ | 8.0 | 8.4 |
|  | Последовательное выполнение пяти кувырков,с | 9.0 | 12.0 |

**Учебно-методический комплект**

1. Учебник «Физическая культура» 8-9 классы В.И.Лях. - М.: Просвещение, 2014г.

**Распределение учебного времени по четвертям (8 класс)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Легкая | Гимнастика | Лыжная | Спортивные |  |
|  | атлетика |  | подготовка | игры |  |
|  | 31 | 21 | 18 | 32 |  |
| 1 четверть | 15 | - | - | 12 | 27 |
| 2 четверть | - | 21 | - | - | 21  L\_ |
| 3 четверть | - | - | 18 | 12 | 30 |
| 4 четверть | 16 | - | - | 9 | 27  ... |
| итого |  |  |  |  | 102 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Дата проведения | |
| план | факт |
| **I. Легкая атлетика- 15 часов** | | | |
| 1/1 | Обучение технике спринтерского бега, эстафетного бега. Инструктаж по ТБ. |  |  |
| 2/2 | Повторение техники стартовых положений, техники эстафетного бега. Бег 30м - КУ. |  |  |
| 3/3 | Урок-соревнование |  |  |
| 4/4 | Закрепление техники стартовых положений и спринтерского бега. Эстафетный бег. |  |  |
| 5/5 | Обучение технике прыжка в длину. Закрепление техники спринтерского бега. Бег 60м - КУ. |  |  |
| 6/6 | Урок-игра |  |  |
| 7/7 | Обучение технике метания мяча. Повторение техники прыжка в длину с разбега |  |  |
| 8/8 | Повторение техники метания мяча. Закрепление техники прыжка в длину. |  |  |
| 9/9 | Урок-игра |  |  |
| 10/10 | Обучение технике бега на средние дистанции. Повторение техники метания мяча. |  |  |
| 11/11 | Повторение техники бега на средние дистанции. Закрепление техники метания мяча. |  |  |
| 12/12 | Урок-игра |  |  |
| 13/13 | Обучение технике длительного бега. Прыжки в длину с места. |  |  |
| 14/14 | Повторение техники длительного бега. Броски набивного мяча. |  |  |
| 15/15 | Урок-игра |  |  |
| **II. Баскетбол-12 часов** | | | |
| 16/1 | Инструктаж по ТБ на занятиях спорт, играми (баскетбол). Основные технические элементы. |  |  |
| 17/2 | Повторение основных технических элементов. Броски одной и двумя руками с места и в движении. |  |  |
| 18/3 | Урок-игра |  |  |
| 19/4 | Обучение тактике свободного нападения. Повторение техники бросков. |  |  |
| 20/5 | Обучение позиционному нападению и личной защите (2:2). Закрепление техники бросков. |  |  |
| 21/6 | Урок-игра |  |  |
| 22/7 | Обучение  взаимодействию двух игроков в нападении и защите через «заслон». Броски мяча с пассивным сопротивлением. |  |  |
| 23/8 | Повторение взаимодействия через «заслон». Броски мяча с сопротивлением. |  |  |
| 24/9 | Урок- игра |  |  |
| 25/10 | Обучение тактике нападения быстрым прорывом. Позиционное нападение (3:3) |  |  |
| 26/11 | Повторение тактики нападения быстрым прорывом. Позиционное нападение (4:4) |  |  |
| 27/12 | Урок-игра |  |  |
| **2 четверть**  **III. Гимнастика- 21 час** | | | |
| 28/1 | Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Обучение строевым упражнениям. Висы и упоры. |  |  |
| 29/2 | Повторение строевых упражнений, техники висов и упоров. |  |  |
| 30/3 | Урок-игра |  |  |
| 31/4 | Закрепление техники висов. Лазание по канату. |  |  |
| 32/5 | Повторение техники лазания по канату. Прыжки со скакалкой |  |  |
| 33/6 | Урок-соревнование |  |  |
| 34/7 | Обучение технике опорного прыжка. Сгибание рук. |  |  |
| 35/8 | Повторение техники опорного прыжка. Поднимание за 1 мин. |  |  |
| 36/9 | Урок-игра |  |  |
| 37/10 | Повторение техники опорного прыжка «ноги врозь». Эстафеты с прыжками. |  |  |
| 38/11 | Закрепление техники опорного прыжка - КУ. Игра «Перестрелка» |  |  |
| 39/12 | Урок-игра |  |  |
| 40/13 | Обучение технике акробатических элементов. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. |  |  |
| 41/14 | Повторение техники акробатических элементов. Упражнение в равновесии на гимнастическом бревне. |  |  |
| 42/15 | Урок-соревнование |  |  |
| 43/16 | Обучение акробатическим связкам. Обучение комбинации на бревне. |  |  |
| 44/17 | Повторение техники акробатических связок. Повторение комбинации на бревне. |  |  |
| 45/18 | Урок-соревнование |  |  |
| 46/19 | Закрепление технике упражнений на бревне. Наклон стоя - КУ |  |  |
| 47/20 | Повторение техники броска набивного мяча. Наклон сидя - КУ |  |  |
| 48/21 | Урок-соревнование |  |  |
| **3 четверть.**  **IV.** **Лыжная подготовка- 18 часов** | | | |
| 49/1 | Инструктаж по ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Повторение техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1 км. |  |  |
| 50/2 | Повторение техники одновременного бесшажного хода, техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км. |  |  |
| 51/3 | Урок-игра |  |  |
| 52/4 | Обучение технике конькового хода. Закрепление техники одновременного бесшажного хода (стартовый вариант). |  |  |
| 53/5 | Обучение технике торможения и поворота «полуплугом». Повторение техники конькового хода |  |  |
| 54/6 | Урок-игра |  |  |
| 55/7 | Повторение техники торможения и поворота «полуплугом». Повторение техники конькового хода. |  |  |
| 56/8 | Закрепление техники торможения и поворота «полуплугом». КУ - 3 км. |  |  |
| 57/9 | Урок-игра |  |  |
| 58/10 | Обучение технике преодоления бугров и впадин. Повторение техники подъема в гору  «скользящим шагом». |  |  |
| 59/11 | Повторение техники преодоления бугров и впадин, техники конькового хода. |  |  |
| 60/12 | Урок-игра |  |  |
| 61/13 | Обучение технике чередования лыжных ходов. Повторение техники одновременных ходов. |  |  |
| 62/14 | Повторение техники чередования лыжных ходов. Повторение техники одновременных и попеременного двухшажного хода. |  |  |
| 63/15 | Урок-игра |  |  |
| 64/16 | Обучение технике преодоления трамплина. Повторение техники ранее изученных лыжных ходов. |  |  |
| 65/17 | Повторение техники преодоления трамплина. КУ - 5 км. |  |  |
| 66/18 | Урок - игра |  |  |
| **V.Волейбол- 12 часов.** | | | |
| 67/1 | Повторный инструктаж по ТБ на занятиях спорт, играми. Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. |  |  |
| 68/2 | Обучение технике нападающего удара. Повторение техники передачи двумя сверху в прыжке. |  |  |
| 69/3 | Урок-игра |  |  |
| 70/4 | Повторение техники нападающего удара, повторение техники передачи в прыжке. |  |  |
| 71/5 | Обучение технике боковой подачи. Закрепление техники нападающего удара. |  |  |
| 72/6 | Урок-игра |  |  |
| 73/7 | Обучение технике верхней прямой подачи.  Повторение техники передач. |  |  |
| 74/8 | Повторение техники верхней прямой подачи.  Повторение техники приема мяча двумя руками снизу. |  |  |
| 75/9 | Урок-игра |  |  |
| 76/10 | Обучение тактическим действиям. Повторение технических элементов. |  |  |
| 77/11 | Повторение тактических действий. Закрепление технических элементов. |  |  |
| 78/12 | Урок-игра |  |  |
| **4 четверть** | | | |
| **VII.Баскетбол- 12 часов** | | | |
| 79/1 | Повторный инструктаж по ТБ. Обучение технике штрафного броска, тактике позиционного нападения со сменой места. |  |  |
| 80/2 | Повторение техники штрафного броска, тактики позиционного нападения со сменой места. |  |  |
| 81/3 | Урок-игра |  |  |
| 82/4 | Обучение тактике нападения. КУ: штрафной бросок |  |  |
| 83/5 | Обучение тактике зонной защиты (2x3). Повторение тактики нападения. |  |  |
| 84/6 | Урок-игра |  |  |
| 85/7 | Повторение тактики зонной защиты (2x3). Закрепление тактики в нападении и защите через «заслон» |  |  |
| 86/8 | Закрепление тактики зонной защиты (2x1x2). Повторение индивидуальных действий в защите. |  |  |
| 87/9 | Урок-игра |  |  |
| 88/10 | Повторение техники броска в прыжке с сопротивлением.  Закрепление индивидуальных действий в защите. |  |  |
| 89/11 | Закрепление техники броска в прыжке с сопротивлением.  Повторение тактики нападения против зонной защиты (1x3x1) |  |  |
| 90/12 | Урок-игра |  |  |
|  | **VIII.Легкая атлетика – 12 часов** |  |  |
| 91/1 | Повторный инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. Обучение технике прыжка в высоту. |  |  |
| 92/2 | Повторение техники прыжка в высоту.  Тестирование прыжка в длину с места. |  |  |
| 93/3 | Урок-игра |  |  |
| 94/4 | Повторение техники спринтерского бега. Тестирование прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 95/5 | Закрепление техники спринтерского бега. Тестирование бега на 60м. Эстафеты. |  |  |
| 96/6 | Урок-игра |  |  |
| 97/7 | Повторение техники прыжка в длину с разбега, бега на средние дистанции. |  |  |
| 98/8 | Закрепление техники бега на средние дистанции. Тестирование прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 99/9 | Урок-игра |  |  |
| 100/10 | Повторение техники метания мяча. Тестирование поднимание туловища за 1 мин. |  |  |
| 101/11 | Закрепление техники метания мяча. Тестирование бега на 1000м |  |  |
| 102/12 | Урок-игра. Итоговый урок. |  |  |