

**Рабочая программа
по физической культуре**

8 класс

Техническое – информационное обеспечение:

1. Телевизор
2. Видеомагнитофон
3. Компьютер
4. Магнитофон
5. Ресурсы интернета :dnevnik.ru,
fizkultura-na5.ru,
my.1september.ru,

festival.1september.ru

Материальное обеспечение:

1. Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)
2. Гимнастические палки.
3. Скакалки
4. Гантели
5. Гиря 16 кг
6. Обручи
7. Столы теннисные
8. Гимнастическая скамейка
9. Шведская стенка

Учебно-методическое обеспечение

1. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008.
- 2 . Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель, 2008

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

по физической культуре для учащихся 8 класса

Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента Государственного стандарта основного общего образования по Программе общеобразовательных учреждений под изданием В.И.Лях, А.А.Зданевич«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», 2008год.

Программа по физической культуре составлена на основе «Обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования» и отражает основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовленности учащихся. Уроки физической культуры призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы. Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Календарно — тематическое планирование
«Физическая культура» для 8 класса**

№ п/п	Кол-во часов	Тема урока	Тип урока	Характеристика основной деятельности ученика	Вид контроля	Дата
I – триместр (36ч.)						
1.	1ч.	Инструктаж по ТБ на уроке, беговые упражнения, игра.	Вводный урок	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.		
Легкая атлетика – 16 ч.						
2.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, ходьба с изменением длины, игра.	Комбинированный	Правильно выполнять основные движения в ходьбе.		
3.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, бег с заданным темпом и скоростью, игра.	Комбинированный	Правильно выполнять основные движения в беге.		
4.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, высокий бег 15-30 метров, игра.	Изучение нового материала	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.		
5.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, низкий старт, игра.	Комбинированный	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	Стартовый контроль: бег 30 м.	
6.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, умение пробегать с максимальной скоростью 30 метров, игра.	Комбинированный	Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.		
7.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, развитие скоростно-силовых способностей, игра.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.		
8.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, повторение челночного бега 3 x 10 метров, игра.	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		
9.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, челночного бега 3 x 10 метров, зачет, игра.	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		
10.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, прыжки на одной ноге, на двух на месте, прыжки с продвижением вперед, игра.	Комбинированный	Развитие выносливости, умения распределять силы.	Зачет: Чел.бег 3x10м	
11.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, прыжки в длину с	Изучение нового	Выявлять характерные ошибки в		

		места, зачет, игра.	материала	выполнении упражнений.		
12.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, подтягивание на низкой и высокой перекладине, зачет, игра.	Комбинированный	Правильно выполнять подтягивание на низкой и высокой перекладине.	Зачет: прыжки	
13.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, подтягивание на низкой и высокой перекладине, зачет, игра.	Комбинированный	Правильно выполнять подтягивание на низкой и высокой перекладине.	Зачет: подтягивание	
14.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, поднимание туловища из положение лежа за 1 минуту, игра	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		
15.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, поднимание туловища из положение лежа за 1 минуту,	Комбинированный	Уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.		
16.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, игра.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.		
Подвижные игры на основе волейбола – 19 ч.						
17.	1ч.	Инструктаж по ТБ на уроке по волейболу, игра.	Вводный урок	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.		
18.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, стойки и передвижение игрока, игра.	Изучение нового материала	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		
19.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, передача мяча сверху двумя руками над собой, игра.	Комбинированный	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.		
20.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, передача мяча сверху двумя руками в парах, зачет, игра.	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		
21.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, игра.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.		
22.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, прием мяча снизу двумя руками в парах, игра.	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		
23.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, уметь играть волейбол по упрощенным правилам.	Комбинированный	Научить основным правилам волейбола.		
24.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, игра.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.		
25.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, совершенствования приема мяча снизу двумя руками в парах, игра.	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		
26.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, совершенствования приема мяча снизу двумя руками в парах, игра.	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		
26.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, игра "Волейбол".	Комбинированный	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.		
27.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, повторение нижней	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в		

		подачи мяча, игра.		выполнении упражнений.		
28.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, совершенствования нижней подачи мяча, игра.	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		
29.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, развитие скоростно-силовых качеств, игра.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.		
30.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, прием мяча сверху и снизу, игра.	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		
31.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, прием мяча сверху и снизу, игра.	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		
32.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, техника подачи мяча, игра.	Изучение нового материала	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		
33.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, совершенствования игры "Волейбол"	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		
34.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, совершенствовать игру " Волейбол"	Комбинированный	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.		
35.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.		

II –триместр (44часа)

Гимнастика с элементами акробатики – 20ч.

36.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, общая физическая подготовка, игра.	Комбинированный	Развитие силовых качеств.		
37.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, развитие силовых качеств, игра.	Вводный урок	Развитие силовых качеств.		
38.	1ч.	Инструктаж по Т.Б. на уроке по гимнастике,общеразвивающие упражнения, игра.	Комбинированный	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.		
39.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, группировки, перекаты, игра.	Изучение нового материала	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.		
40.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, кувырок вперед, назад, игра.	Комбинированный	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.		
41.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, развитие координационных способностей.	Комбинированный	Развитие координационных способностей.		
42.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, группировки, стойка на лопатках, игра.	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в выполнении строевых упражнений.		

43.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, повторение стойки на лопатках, перекаты, игра.	Изучение нового материала	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.		
44.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, развитие силовых - качеств , игра.	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в выполнении строевых упражнений.		
45.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастической скамейке, игра.	Комбинированный	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.		
46.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, выполнения строевых команд, игра.	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в выполнении строевых команд.		
47.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, акробатические элементы, игра.	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.		
48.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, выполнения строевых команд, игра.	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.		
49.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, акробатические элементы, игра.	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.		
50.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, акробатические элементы, игра.	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.		
51.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, акробатические элементы, игра.	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.		
52.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, развитие силовых качеств, игра.	Комбинированный	Развитие силовых качеств.		
53.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, общая физическая подготовка, игра.	Комбинированный	Развитие силовых качеств.		
54.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, общая физическая подготовка, игра.	Комбинированный	Развитие силовых качеств.		
55.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, общая физическая подготовка, игра.	Комбинированный	Развитие силовых качеств.		
Подвижные игры на основе баскетбола – 24 часа						
56.	1ч.	Инструктаж по ТБ на уроке по баскетболу, игра.	Вводный урок	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.		
57.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, стойка игрока, перемещения, броски в кольцо, игра.	Изучение нового материала	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения		

				травматизма.		
58.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, повторение стойки игрока, перемещения, броски в кольцо.	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		
59.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, броски мяча в кольцо одной рукой с места, игра	Изучение нового материала	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		
60.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, броски мяча в кольцо двумя руками с места, игра.	Изучение нового материала	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		
61.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, броски мяча в кольцо одной и двумя руками с места, игра.	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		
62.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, броски мяча в кольцо одной рукой в движении, игра.	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		
63.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, броски мяча в кольцо двумя руками в движении, игра.	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		
64.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, броски мяча в кольцо одной и двумя руками в движении, игра.	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		
65.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой, игра.	Изучение нового материала	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		
66.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, повторение ловли мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		
67.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	Изучение нового материала	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений		
68.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений		
69.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, броска одной рукой от плеча в движении после ведения мяча.	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		
70.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, остановки двумя шагами и прыжком, игра.	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		
71.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, повторение остановки двумя шагами и прыжком, игра.	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		
72.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении.	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		
73.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, сочетание приемов ведения, остановки, броска.	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		
74.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, позиционное нападение, игра	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		
75.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, оценка броска мяча одной рукой от плеча после остановки.	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		

76.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, совершенствование техники ведения мяча с изменением направления.	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		
77.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, совершенствование техники поворотов с мячом на месте, игра.	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		
78.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, совершенствование техники передачи мяча одной рукой от плеча, игра.	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		
79.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, совершенствование техники броска по кольцу после ловли, игра	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.		
III –триместр (22ч)						
Легкая атлетика - 22 часов						
80.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, высокий бег 30 метров, игра.	Комбинированный	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.		
81.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, умение пробегать с максимальной скоростью 60 метров, игра.	Комбинированный	Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении бега.		
82.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, развитие скоростно-силовых способностей, игра.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.		
83.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, челночного бега 3 x 10 метров, зачет, игра.	Комбинированный	Развитие выносливости, умения распределять силы.	Зачет: Чел.бег 3x10м	
84.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, прыжки в длину с места, зачет, игра.	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.	Зачет: прыжки	
85.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, подтягивание на низкой и высокой перекладине, зачет, игра.	Комбинированный	Правильно выполнять подтягивание на низкой и высокой перекладине.	Зачет: подтягивание	
86.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, поднятие туловища из положение лежа за 1 минуту, зачет, игра	Комбинированный	Развитие выносливости, умения распределять силы.	Зачет: пресс	
87.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, умение пробегать с максимальной скоростью 30 метров, зачет, игра.	Комбинированный	Проявлять качества выносливости при выполнении бега.	Зачет: 30 метров.	
88.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, умение пробежать 1 км, зачет, игра.	Комбинированный	Проявлять качества выносливости при выполнении бега.	Зачет: 1 км.	
89.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, общая физическая подготовка, игра.	Комбинированный	Развитие силовых качеств.		
90.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, общая физическая подготовка, игра.	Комбинированный	Развитие силовых качеств.		
91.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, спринтерский бег.	Комбинированный	Правильно выполнять основные		

		Стартовый разгон. Игра.		движения в беге.		
92.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, эстафетный бег. Высокий старт, игра.	Комбинированный	Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.		
93.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, старты из различных положений, бег 60 м - финиширование, игра.	Комбинированный	Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.		
94.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, кроссовая подготовка.	Комбинированный	Проявлять качества выносливости при выполнении бега.		
95.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, кроссовая подготовка.	Комбинированный	Проявлять качества выносливости при выполнении бега.		
96.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, кроссовая подготовка.	Комбинированный	Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.		
97.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, спринтерский бег. Стартовый разгон, игра	Комбинированный	Проявлять качества выносливости при выполнении бега.		
98.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, прыжки со скакалкой на месте и с передвижением. , игра.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.		
99.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, общая физическая подготовка, игра.	Комбинированный	Развитие силовых качеств.		
100	1ч.	Общеразвивающие упражнения, равномерный бег 10 минут, бег с преодолением препятствий., игра.	Комбинированный	Проявлять качества выносливости при выполнении бега.		
101	1ч.	Общеразвивающие упражнения, эстафета с элементами бега, прыжков, игра.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств.		