

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 576 среднего общего образования
с углубленным изучением предмета физическая культура
Василеостровского района Санкт-Петербурга**

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом
ГБОУ ШИ № 576

протокол № 2
от 30 августа
2018 года

УТВЕРЖДАЮ

приказ № 175 от 30 августа 2018 года

Директор
ГБОУ ШИ № 576
_____ Н.В. Скарлыгина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПРЕДМЕТА

Физической культуре, 8 класс

для 8а и 8б классов

на 2018-2019 учебный год

Составитель: Тихонов И.В.,
учитель физической культуры ГБОУ ШИ № 576

Санкт-Петербург
2018 год

1. Пояснительная записка

1.1. На изучение предмета в учебном плане школы отводится 3 часа в неделю, итого 102 часа за учебный год

1.2. Учебно-методические средства обучения

1.2.1. Учебный комплект: Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для учащихся общеобразоват. организаций / В.И. Лях. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2018. – 256с.: ил.- ISBN 978-5-09-057182-1.

1.2.2. Методический комплект: Урок в современной школе/ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Напзаров, Т.Н. Казаков. - М., 2004.

1.3. Выпускник научится:

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

2.Содержание учебного предмета,

Раздел 1. Легкая атлетика (27 часов)

О.Р.У. в движении. Специально-беговые упражнения. Бег 60м с высокого старта (старт, разгон, финиш), Метание малого мяча с разбега способом «из-за спины через плечо» на дальность (разбег, замах, максимальное усилие). Бег 1500м. (бег по дистанции, обгон, финиш). Низкий старт (техника). Челночный бег 4х9м (ч/б). Прыжок в длину с места.

Силовые упражнения.

Юноши: сгибание и разгибание рук в висе стоя.

Девушки: сгибание и разгибание рук в висе лёжа

Подвижные игры, эстафеты. Прыжок в высоту способом «перешагивание», круговая тренировка, упражнения на скакалках.

Раздел 2. Спортивные игры (33 часа)

баскетбол (15 часов)

Стойка игрока. Способы перемещений, остановок. Поворотов. Комбинация из освоенных способов перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте (в парах, тройках, в квадрате.), Ловля и передача мяча одной от плеча на месте. Ловля и передача мяча от груди со сменой мест. Ловля и передача мяча от груди со сменой мест (восьмёрка). Ведение мяча в разных стойках на месте, в движении по прямой. Ведение мяча с сопротивлением защитника, выбивание мяча. Бросок с ближней дистанции с места, после ведения, ловли. вырывание, выбивание мяча, нападение быстрым прорывом, 1-0, Действия игрока в защите, нападении (Д.И.3) 2:1. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди», Учебная игра.

волейбол (12 часов)

О.Р.У. с набивными мячами. Способы перемещений с изменением скорости, направления, из различных и. п., с остановками и выполнением заданий по сигналу, Передача мяча сверху двумя руками (со сменой мест, через сетку). Удар нападающего - приём. (в парах, без сетки) Передача мяча над собой во встречных колонных. Верхняя подача – приём подачи. Учебная игра.

футбол (6 часов)

Стойка игрока, перемещения в стойке. Удары по неподвижному катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, и подошвой. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попаданием мячом в цель. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения ., Комбинации из освоенных элементов, ведение, удар (пас), приём мяча, остановка. П.И. «гонка мячей слалом с мячом». «футбольный бильярд», «бросок ногой», Тактика свободного нападения. Позиционные нападения. Учебная игра

Раздел 3. Гимнастика (21 час)

Юноши. О.Р.У. с гимнастической палкой, строевые упражнения, О.Р.У, у гимнастической стенки. Упражнения со скакалкой. Упражнения под музыку, Висы и упоры. Лазание по канату в два приёма. *Акробатические элементы:* кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках, переворот боком, мост. *К.С.У.* (комплекс силовых упражнений). Сгибание и разгибание рук в висе стоя.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа без ограничения и с ограничением времени. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя. Вис на согнутых руках. Поднимание туловища из положения лёжа без ограничения и с ограничением времени. Поднимание ног в висе стоя.

Опорный прыжок: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110 – 115 см)

Девушки: О.Р.У. с гимнастической палкой, строевые упражнения, О.Р.У, у гимнастической стенки. Упражнения со скакалкой. Упражнения под музыку, Висы и упоры. *Акробатические элементы:* Мост и поворот в упор стоя на одном колене, кувырки вперёд и назад. *К.С.У.* (комплекс силовых упражнений). Сгибание и разгибание рук в висе лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа без ограничения и с ограничением времени. Вис на согнутых руках. Поднимание туловища из положения лёжа без ограничения и с ограничением времени. Поднимание согнутых ног в висе стоя.

Опорный прыжок: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 110 – 115 см)

Раздел 4. Лыжная подготовка (21 час)

Попеременный двушажный ход с палками, Одновременный бесшажный, Повороты на месте, Стойки спусков, Торможение «плугом», Подъёмы «лесенкой», Подвижные игры и эстафеты, Ходьба на лыжах до 2 км. Коньковый ход без палок.

2. Учебно-тематический план

Учебный период (четверть)	Раздел	Количество часов	Контроль, практика
1 четверть	Раздел 1 «Лёгкая атлетика»	12	7
	Раздел 2 «Спортивные игры - баскетбол»	12	2
2 четверть	Раздел 2 «Спортивные игры - баскетбол»	3	1
	Раздел 3 «Гимнастика»	21	12
3 четверть	Раздел 4 «Лыжная подготовка»	21	3
	Раздел 1 «Лёгкая атлетика»	9	3
4 четверть	Раздел 2 «Спортивные игры - волейбол»	12	3
	Раздел 1 «Лёгкая атлетика»	6	6
	Раздел 2 «Спортивные игры - Футбол»	6	2
ИТОГО		102	39