

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 30 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ
ПРЕДМЕТОВ»**

Согласовано
Управляющим советом МБОУ
«СШ №30 с углубленным
изучением отдельных предметов»
Протокол №1
от «30» августа 2017г.

Утверждено на педагогическом
совете МБОУ «СШ№30 с
углубленным изучением
отдельных предметов»
Протокол №1
от «30» августа 2017г.

Введено
в действие приказом директора
МБОУ «СШ№30 с углубленным
изучением отдельных предметов»
Е.Ю. Колышкина
Приказ № 615
от «30» августа 2017г.



**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
8А класс
2017-2018 учебный год**

Нижневартовск 2017 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена в соответствии с нормативными документами: Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего, среднего общего образования (Приказ Минобр России № 1019 от 5 марта 2004г.) - для педагогов, работающих по ГОС первого поколения.

Разработана на основе:

КОМПЛЕКСНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

учащихся 1-11 классов.

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях,

кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.

Москва «Просвещение» 2010 год.

Базовый учебник: Физическая культура 5-7 класс М.Я. Виленского

Физическая культура 8-9 класс В.И. Лях.

Дополнительная литература:

Физкультура 5,6,7,8,9 класс. А. Н. Видякина. «Корифей» Волгоград.

Лыжная подготовка в школе. В.В. Осинцев. Москва «Владос» 2010 г.

Рассчитана на 105 часов (3 часа в неделю).

Контрольных уроков - 22

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

При оформлении рабочей программы были использованы следующие условные обозначения:

- контрольный урок (К/У);
- Вводный контрольный урок (В/К/У);
- Итоговый контрольный урок (И/К/У);
- Учебно - познавательная компетенция (Учеб. Позна.);
- Социальная компетенция (Соц.);
- Двигательная компетенция (Двиг.);

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

основы истории развития физической культуры в России;
особенности развития избранного вида спорта;
педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности и основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
психофункциональные особенности собственного организма;
индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Календарно- тематическое планирование
на 2017-2018 учебный год
по предмету физкультура

учитель: Шиян Ярослав Тарасович МБОУ «СОШ № 30»

Распределение часов по четвертям

класс	Количество часов в год	Количество часов по четвертям				Контрольные работы				
		I	II	III	IV	I	II	III	IV	год
5	105	27	21	30	27	6	4	5	7	22
6	105	27	21	30	27	6	4	5	7	22
7	105	27	21	30	27	6	4	5	7	22
8	105	27	21	30	27	6	4	5	7	22
9	105	27	21	30	27	6	4	5	7	22

8-е классы

**I четверть: Легкая атлетика – 10 часов.
Спортивные игры – 12 часов.
Вводный контроль – 5 часов.**

№ Ур.	Тема урока	Дата проведения	Тип урока	Компет енция
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр: мини-футбол, волейбол, баскетбол.	01.09-08.09		Учеб. Позна.
2	Легкая атлетика: Бег 30 м с высокого старта.		К/у	
3	Спортивные игры: Мини-футбол – м, Волейбол – д.			Соц.
4	Легкая атлетика: Бег 60 м с низкого старта.	11.09-15.09	К/у	
5	Легкая атлетика: Бег 1000 м		К/у	
6	Спортивные игры: Мини-футбол – м, Волейбол – д.			Соц.
7	Легкая атлетика: Метание мяча 150 г с места.	18.09-22.09	К/у	
8	Легкая атлетика: Эстафетный бег.			
9	Спортивные игры: Мини-футбол – м, Волейбол – д.			Соц.
10	Легкая атлетика: Челночный бег 4*9 м.	25.09-29.09		
11	Легкая атлетика: Эстафетный бег.			
12	Спортивные игры: Мини-футбол – м, Волейбол – д.			Соц.
13	Легкая атлетика: Бег в медленном темпе 8 минут.	02.10-06.10		
14	<u>Вводный контроль</u> : Челночный бег 4*9 м.			Двиг.
15	Спортивные игры: Баскетбол: Ведение мяча.			
16	Легкая атлетика: Прыжки в длину с места.	09.10-13.10	К/у	
17	<u>Вводный контроль</u> : Наклон вперед из положения, сидя на полу (гибкость).			Двиг.
18	Спортивные игры: Баскетбол: Передачи мяча на месте.			
19	<u>Вводный контроль</u> : Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	16.10-20.10		Двиг.
20	<u>Вводный контроль</u> : Поднимание туловища из положения, лежа на спине.			Двиг.
21	Спортивные игры: Баскетбол: Передачи мяча в движении.			
22	<u>Вводный контроль</u> : Подтягивание на высокой перекладине – мальчики, на низкой - девочки.	23.10-28.10	В/к/у	Двиг.
23	Спортивные игры: Баскетбол: Броски мяча в кольцо.			
24	Спортивные игры: Баскетбол: Штрафной бросок.			
25	Спортивные игры: Баскетбол: Двухсторонняя игра.	30.10-03.11		Соц.
26	Спортивные игры: Баскетбол: Двухсторонняя игра.			Соц.
27	Спортивные игры: Баскетбол: Двухсторонняя игра.			
Итого: 27уроков			6	

8-е классы

II четверть: Гимнастика – 16 часов.

Спортивные игры – 5 часов.

№ Ур.	Тема урока	Дата проведения	Тип урока	Компетенция
1	Техника безопасности на уроках гимнастики и спортивных игр: волейбол.	06.11-10.11		Учеб. Позна.
2	Гимнастика: Акробатика: повтор упражнений за 7 класс.			
3	Гимнастика: Лазание по канату.			
4	Гимнастика: Равновесие на бревне: повтор упражнений за 7 класс.	13.11-17.11		
5	Гимнастика: Перекладина: висы, упражнения гимнастической стенке (подтягивание и уголки). Гимнастика: Перекладина: висы, упражнения гимнастической стенке.			
6	Спортивные игры: Волейбол: Передача мяча сверху.			Соц.
7	Гимнастика: Акробатика: кувырки, стойки.	20.11-24.11		
8	Гимнастика: Лазание по канату.			
9	Спортивные игры: Волейбол: Передача мяча сверху.			Соц.
10	Гимнастика: Равновесие на бревне соединение из 4-х элементов.	27.11-01.12		
11	Гимнастика: Перекладина: висы, упражнения гимнастической стенке.			
12	Спортивные игры: Волейбол: Прием мяча снизу.			Соц.
13	Гимнастика: Акробатика соединение из 4-х элементов.	04.12-08.12		
14	Гимнастика: Лазание по канату.			
15	Спортивные игры: Волейбол: Прием мяча снизу.			Соц.
16	Гимнастика: Равновесие на бревне соединение из 4-х элементов.	11.12-15.12		
17	Гимнастика: Перекладина: подтягивание.		К/у	Двиг.
18	Спортивные игры: Волейбол: Нижняя прямая подача.			Соц.
19	Гимнастика: Акробатика: соединение из 4-х элементов.	18.12-22.12	К/у	Двиг.
20	Гимнастика: Равновесие на бревне: соединение из 4-х элементов.		К/у	Двиг.
21	Гимнастика: Лазание по канату.		К/у	Двиг.
Итого: 21 урок			4	

8-е классы

III четверть: Лыжная подготовка – 16 часов. Спортивные игры – 14 часов.

№ Ур.	Тема урока	Дата проведения	Тип урока	Компетенция
1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки и спортивных игр: баскетбол, волейбол.	25.12-29.12		Учеб. Позна.
2	Спортивные игры: Баскетбол. Ведение мяча.			
3	Спортивные игры: Баскетбол. Передачи мяча в движении.			
4	Спортивные игры: Баскетбол. Броски мяча.	01.01-5.01		
5	Спортивные игры: Баскетбол: Двухсторонняя игра.			Соц.
6	Спортивные игры: Баскетбол: Двухсторонняя игра.			Соц.
7	Лыжная подготовка: Прохождение дистанции 3км.	8.01-12.01		
8	Лыжная подготовка: Одновременный двухшажный ход.			
9	Спортивные игры: Баскетбол. Игра 3х3.			Соц.
10	Лыжная подготовка: Одновременный двухшажный ход.	15.01-19.01		
11	Лыжная подготовка: Одновременный бесшажный ход.			
12	Спортивные игры: Волейбол: Передача мяча сверху.			
13	Лыжная подготовка: Одновременный двухшажный ход.	22.01-26.01		
14	Лыжная подготовка: Одновременный бесшажный ход.			
15	Спортивные игры: Волейбол: Передача мяча сверху.			
16	Лыжная подготовка: Прохождение дистанции 2 км.	29.01-02.02		
17	Лыжная подготовка: Подъем «елочкой».			
18	Спортивные игры: Волейбол: Прием мяча снизу.			
19	Лыжная подготовка: Подъем «елочкой».	5.02-9.02		
20	Лыжная подготовка: Торможение упором.			
21	Спортивные игры: Волейбол: Прием мяча снизу.			
22	Лыжная подготовка: Поворот упором.	13.02-16.02		
23	Лыжная подготовка: Одновременный двухшажный ход.		К/у	Двиг.
24	Спортивные игры: Волейбол: Нижняя прямая подача.			Соц.
25	Лыжная подготовка: Одновременный бесшажный ход.	19.02-23.02	К/у	Двиг.
26	Лыжная подготовка: Подъем «елочкой».		К/у	Двиг.
27	Спортивные игры: Волейбол.			Соц.
28	Лыжная подготовка: Торможение и поворот упором.	26.02-02.03	К/у	Двиг.
29	Лыжная подготовка: Прохождение дистанции 1 км.		К/у	Двиг.
30	Спортивные игры: Волейбол: Двухсторонняя игра.			Соц.
Итого: 30 уроков			5	

8-е классы

IV четверть: Легкая атлетика – 11 часов.

Спортивные игры – 11 часов.

Итоговый контроль – 5 часов.

№ Ур.	Тема урока	Дата проведения	Тип урока	Компетенция
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр: мини-футбол, пионербол, баскетбол.	5.03-9.03		Учеб. Позна.
2	Легкая атлетика: Прыжки в высоту способом перешагивания.			
3	Легкая атлетика: Прыжки в высоту способом перешагивания.			
4	Спортивные игры: Баскетбол: Ведение мяча.	12.03-16.03		
5	Легкая атлетика: Прыжки в высоту способом перешагивания.		К/у	Двиг.
6	Легкая атлетика: Прыжки в длину с места.		К/у	Двиг.
7	Спортивные игры: Баскетбол: Передачи мяча в движении.	19.03-23.03		
8	<u>Итоговый контроль:</u> Наклон вперед из положения, сидя на полу (гибкость).			Двиг.
9	Спортивные игры: Волейбол: передачи мяча сверху через сетку.			Соц.
10	<u>Итоговый контроль:</u> Поднимание туловища из положения, лежа на спине (пресс).	02.04-06.04		Двиг.
11	Спортивные игры: Волейбол: Двухсторонняя игра.			
12	Спортивные игры: Волейбол: Двухсторонняя игра.			Соц.
13	<u>Итоговый контроль:</u> Челночный бег 4*9 м.	9.04-12.04		Двиг.
14	<u>Итоговый контроль:</u> Подтягивание на высокой перекладине – мальчики, на низкой - девочки.			
15	<u>Итоговый контроль:</u> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – девочки.		И/к/у	Двиг.
16	Легкая атлетика: Бег в медленном темпе 9 минут.	16.04-20.04		
17	Легкая атлетика: Бег 30 м с низкого старта.		К/у	Двиг.
18	Спортивные игры: Мини-футбол – м, Волейбол – д.			Соц.
19	Легкая атлетика: Бег 60 м с высокого старта.	23.04-27.04	К/у	Двиг.
20	Легкая атлетика: Метание мяча 150 г с места.		К/у	Двиг.
21	Спортивные игры: Мини-футбол – м, Волейбол – д.			Соц.
22	Легкая атлетика: Эстафетный бег.	30.04-04.05		
23	Легкая атлетика: Бег 1000 м		К/у	Двиг.
24	Спортивные игры: Мини-футбол – м, Волейбол – д.			Соц.
25	Спортивные игры: Мини-футбол – м, Волейбол – д.	07.05-11.05		Соц.
26	Спортивные игры: Мини-футбол – м, Волейбол – д.			Соц.
27	Спортивные игры: Мини-футбол – м, Волейбол – д.			Соц.
Итого: 27 уроков			7	

Таблица нормативов по физической культуре

Вид испытаний	5 класс						6 класс					
	мальчики			девочки			мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м.	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4	4.9	5.8	6.0	5.0	6.2	6.3
Бег 60 м.	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
Бег 1000 м.	5.00	5.20	5.40	5.10	5.30	5.50	4.50	5.10	5.30	5.00	5.20	5.40
Бег 2000 м.	Без учёта времени						Без учёта времени					
Метание мяча	34	27	20	21	17	14	36	29	21	23	18	15
Подтягивание Сгибание рук в упоре	6	4	3	17	8	5	7	5	4	19	10	4
Бег на лыжах 1 км.	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.10						
Бег на лыжах 2 км.	Без учёта времени						14. 00	14. 30	15.00	14. 30	15. 00	15. 30
Прыжок в длину с места	195	160	140	185	150	130	200	165	145	190	155	135
Прыжок в длину с разбега	340	300	260	300	260	220	360	330	270	330	280	230
Прыжок в высоту с разбега	110	100	85	105	95	80	115	110	90	110	100	85
Гибкость	10	6	2	15	8	4	10	6	2	16	9	5
6 мин. бег	13 00	10 00	900	11 00	850	700	1350	11 00	950	11 50	900	750
Челночный бег 3x10м.	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	10.0
Прыжки со скакалкой	100	90	80	110	100	90	105	95	85	115	105	95
Бег 1500м							7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
Бег на лыжах 3 км.							Без учёта времени					

Нормативы составлены по программе В.И. Ляха 2010 год.

Таблица нормативов по физической культуре

Вид испытаний	7 класс						8 класс					
	мальчики			девочки			мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м.	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2	4.7	5.5	5.8	4.9	5.5	6.1
Бег 60 м.	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
Бег 300 м500м	1.50	1.55	1.58	1.02	1.04	1.08	1.40	1.47	1.53	59	1.02	1.05
Бег 1000 м.	4.05	4.15	4.25	4.25	4.35	4.55	4.00	4.10	4.20	4.20	4.30	4.50
Бег 2000 м.	Без учёта времени						8.20	8.50	9.20	9.30	9.55	11.00
Метание мяча	39	31	23	26	19	16	40	35	28	27	21	17
ПодтягиваниеСгибание рук в упоре	8	5	4	19	12	5	9	6	2	17	13	5
Бег на лыжах 3 км.	Без учёта времени						1400	1430	1530	18 30	19 30	2030
Бег на лыжах 2 км.	13. 00	14. 00	14. 30	14. 00	14. 30	15. 00						
Прыжок в длину с места	205	170	150	200	160	140	210	180	160	200	160	145
Угол в упоре	2	1	мах				3	2	1			
Подъём переворотом	2	1	вис				2	1	вис			
Гибкость	9	5	2	18	10	6	11	7	3	20	12	7
6 мин. бег	14 00	11 50	10 00	12 00	950	800	1450	1200	1050	12 50	10 00	850
Челночный бег 3x10м.	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
Прыжки со скакалкой	105	95	85	115	105	95	110	100	90	120	110	100
Бег 1500 м.	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30						

Нормативы составлены по программе В.И.Ляха 2010 года

Таблица нормативов по физической культуре

ЮНОШИ									
Вид испытаний	9класс			10класс			11класс		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м.	4.5	5.3	5.5	4.4	4.8	5.3	4.2	4.6	5.0
Бег 100 м.60м.	8.4	9.2	10.0	14.5	14.9	15.5	14.2	14.5	15.0
Бег 1000 м.	3.50	4.00	4.10	3.40	3.50	4.10	3.30	3.40	4.00
Бег 2000 м.	8.10	8.40	9.10						
Бег 3000 м.				13.30	14.30	15.30	13.00	14.00	15.00
Метание мяча, гранаты 700г.	45	40	31	32	26	22	38	32	26
Подтягивание	10	7	3	11	9	8	12	10	8
Бег на лыжах 3 км.	13.40	14.20	14.50						
Бег на лыжах 5 км.				27.00	29.00	31.00	25.00	27.00	29.00
Прыжок в длину с места	220	190	175	230	215	200	240	230	215
Бег 500м.	1.35	1.40	1.50	1.30	1.35	1.45	1.25	1.30	1.40
Сгибание рук в упоре	8	5	3	10	7	4	12	10	7
Угол в упоре	4	3	2	5	4	3	8	5	4
Подъём переворотом	2	1	вис	3	2	1	4	3	2
Выход силой в упор	по возможности			3	2	1	4	3	2
Подъём гири 16 кг.	по возможности			20	15	10	25	20	15
6 мин. бег	1500	1250	1110	1600	1400	1300	1800	1500	1300
Челночный бег 3x10м.	7.7	8.4	8.6	7.5	8.0	8.4	7.2	7.8	8.0
Прыжки со скакалкой	120	110	100	140	130	120	160	140	120

Нормативы составлены по программе В.И.Ляха 2010 года

Таблица нормативов по физической культуре

ДЕВУШКИ									
Вид испытаний	9класс			10класс			11класс		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м.	4.9	5.9	6.1	4.8	5.9	6.1	4.8	5.9	6.1
Бег 60 м. 100м	9.4	10.0	10.5	16.5	17.0	17.8	16.0	16.5	17.0
Бег 1000 м.	5.00	5.20	5.40	5.10	5.30	5.50	5.50	5.50	5.50
Бег 2000 м.	10.20	12.00	13.00	10.10	11.40	12.40	10.00	11.30	12.20
Метание мяча 150г	28	23	18						
Метание гранаты 500г.				18	13	11	23	18	12
Подъём туловища	20	15	10	22	17	13	25	20	15
Сгибание рук в упоре лёжа	16	12	5	18	13	6	18	13	6
Бег на лыжах 3 км.	19.30	20.00	21.30	19.00	20.00	21.00	18.30	19.00	20.00
Прыжок в длину с места	205	165	155	210	170	160	210	170	160
Прыжок в длину с разбега	370	330	290	375	340	300	380	340	310
Прыжок в высоту с разбега	115	110	100	120	115	105	120	115	105
Гибкость	20	14	7	20	12	7	20	12	7
6 мин. бег	1300	1050	900	1300	1050	900	1300	1050	900
Челночный бег 3x10м.	8.5	9.3	9.7	8.4	9.3	9.7	8.4	9.3	9.6
Прыжки со скакалкой	140	130	120	150	140	130	160	150	140

Нормативы составлены по программе В.И.Ляха 2010 года