

Филиал муниципального казенного общеобразовательного
учреждения средней общеобразовательной школы с.Суадаг в
с.Ногқау Алагирского района РСО – Алания

Рассмотрено:

На заседании МО

учителей физической

культуры


Протокол № __

«10» «09» 2016год

Руководитель  Тогузов К.

Согласовано:

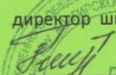
зам.директора по УВР

 З.А.Караева

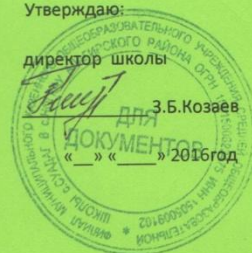
«05» «09» 2016г.

Утверждаю:

директор школы

 З.Б.Козаев

«__» «__» 2016год



Рабочая программа
на 2016 – 2017 учебный год

Название предмета – Физическая культура

Учитель - Малиев Руслан Георгиевич

Класс – 8

Количество часов в неделю по учебному плану – 3

Общее количество часов в соответствии с программой –102

Основание для планирования: образовательный региональный стандарт

Учебники, по которым работают обучающиеся- «Программы физического воспитания учащихся 1- 11кл.» В.И.Лях, А.А.Зданевич

Ногқау

2016год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к тематическому планированию по физической культуре для учащихся 8 кл.

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, . – М.: Просвещение, 2005) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часов в год.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств

и качеств.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. . Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Задачи физического воспитания учащихся 8 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; .

атическое планирование уроков физкультуры в 8 кл – 1чт
Легкая атлетика, кроссовая подготовка- 27ч

а	Содержание.	Часы	Дата провед
	ИОТ на уроках л/атлетики. Низкий старт.	1.	
	Бег 30м (3-5раз) с низкого старта	1.	
	Бег 40м (3-5раз) с низкого старта	1.	
	Бег 60м(2-4раза) с низкого старта	1.	
	Зачет по бегу на 60м с низкого старта	1.	
	Преодоление горизонт преп. с приземл. на одну и две ноги	1.	
	Преодоление вертик. препятст с опорой и без опоры	1.	
	Зачет по преодолению препятствий.	1.	
	Метание мяча по движущейся цел.	1.	
	Игра «Перестрелка»	1.	
	Метание мяча на дальность с места	1.	
	Метание мяча на дальность с 3 шагов разбега	1.	
	Метание мяча на дальность с 6 шагов разбега	1.	
	Зачет по метанию мяча.	1.	
	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9 шагов разбега	1.	
	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11шагов разбега	1.	
	Прыжок в длину способом «согнув ноги»с 13шагов разбега	1.	
	Зачет по прыжкам в длину.	1.	
	Бег с гандикапом	1.	
	Бег командами	1.	
	Бег по лабиринту	1.	
	Бег в умеренном темпе 6мин	1.	
	Бег в умеренном темпе 7мин	1.	
	Бег в сочетании с ходьбой 2х300/200м	1.	
	Бег в сочетании с ходьбой 2х500/300м	1.	
	Бег в сочетании с ходьбой 2х800/500м	1.	
	Зачет в беге на 2000м. Итоги 1чт.	1.	

атическое планирование уроков физкультуры в 8 кл – 2чт
Гимнастика, акробатика – 21ч

а	Содержание.	Часы	Дата провед
	ИОТ на уроках гимнастики. Кувырок вперед	1.	
	Кувырок вперед и назад в упор стоя ноги врозь.	1.	
	Стойка на голове .	1.	
	Длинный кувырок.	1.	
	Зачет по акробатике.	1.	
	Бревно: ходьба со взмахом ног.	1.	
	Бревно: ходьба, «ласточка».	1.	
	Бревно: прыжки на одной и двух ногах с поворотами на180*	1.	
	Зачет по упражнениям в равновесии.	1.	
	Лазанье по канату.	1.	
	Лазанье по канату в два приема.	1.	
	Лазанье по канату, мальчики на скорость.	1.	
	Зачет по лазанию.	1.	
	Подтягивание	1.	
	Подъем переворотом в упор.	1.	
	Подъем силой	1.	
	Зачет по перекладине.	1.	
	Опорный прыжок – высота козла 115с	1.	
	Опорный прыжок боком с поворотом на 90*, высота-115с	1.	
	Опорный прыжок ноги врозь (д), согнув ноги (м)-выс 115с	1.	
	Зачет по опорному прыжку.	1.	

атическое планирование уроков физкультуры в 8кл – 3чт
Баскетбол-24ч **Волейбол -6ч**

а	Содержание.	Часы	Дата провед
	ИОТ на уроках баскетбола. Ведение мяча на месте	1.	
	Ведение мяча на месте с пассивным сопротивлением	1.	
	Ведение мяча с обводкой стоек	1.	
	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1.	
	Комбинация из освоенных элементов	1.	
	Эстафеты с применением освоенных элементов	1.	
	Зачет по ведению мяча	1.	
	Выполнения сочетания приемов : ловля мяча в движении-	1.	
	ведение- бросок одной рукой от головы после двух шагов	1.	
	Сочетание приемов: ловля мяча на месте -обводка 4 стоек-	1.	
	передача-прием-бросок одной рукой от головы после 2 шаг	1.	
	Зачет по выполнению сочетания приемов	1.	
	Встречная передача мяча	1.	
	Передача мяча одной рукой снизу на месте	1.	
	Передача мяча при встречном движении с отскоком от пола	1.	
	Передача мяча в парах в движении	1.	
	Передача мяча в тройках в движении	1.	
	Зачет по передаче мяча	1.	
	Бросок мяча от головы с места	1.	
	Бросок мяча от головы в прыжке	1.	
	Бросок мяча после ведения	1.	
	Эстафеты с применением освоенных элементов	1.	
	Зачет по броскам мяча в корзину	1.	
	Зачетная игра в баскетбол	1.	
	Волейбол: передача мяча над собой во встречных колоннах	1.	
	Отбивание мяча кулаком	1.	
	Прием мяча снизу	1.	
	Верхняя прямая подача	1.	
	Игра в мини-волейбол	1.	
	Зачетная игра в волейбол	1.	

матическое планирование уроков физкультуры в 8 кл 4чт
Легкая атлетика, кроссовая подготовка- 24ч

а	Содержание.	Часы	Дата провед
	ИОТ на уроках л/атлетики. Низкий старт.	1.	
	Бег 30м (3-5раз) с низкого старта	1.	
	Бег 40м (3-5раз) с низкого старта	1.	
	Бег 60м(2-4раза) с низкого старта	1.	
	Зачет по бегу на 60м с низкого старта	1.	
	Метание мяча по движущейся цели.	1.	
	Игра «Перестрелка»	1.	
	Метание мяча на дальность с места	1.	
	Метание мяча на дальность с 3 шагов разбега	1.	
	Метание мяча на дальность с 6 шагов разбега	1.	
	Зачет по метанию мяча.	1.	
	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9 шагов разбега	1.	
	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11шагов разбега	1.	
	Прыжок в длину способом «согнув ноги»с 13шагов разбега	1.	
	Зачет по прыжкам в длину.	1.	
	Бег с гандикапом	1.	
	Бег командами	1.	
	Бег по лабиринту	1.	
	Бег в умеренном темпе 6мин	1.	
	Бег в умеренном темпе 7мин	1.	
	Бег в сочетании с ходьбой 2х300/200м	1.	
	Бег в сочетании с ходьбой 2х500/300м	1.	
	Бег в сочетании с ходьбой 2х800/500м	1.	
	Зачет в беге на 2000м.	1.	

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий по гимнастике: ИОТ – 017 – 2003

1. Общие требования охраны труда

1.1. К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр .

1.2. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;

1.3. В спортивном зале должна быть мед аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

2.3. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусьев.

3. Требования охраны труда во время занятий.

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя.

3.2. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему.

5. Требования охраны труда по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении занятий по легкой атлетике

ИОТ – 018 – 2003

1. Общие требования охраны труда.

- 1.1. К занятиям по легкой атлетике допускаются учащиеся прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщать учителю, который сообщает об этом администрации учреждения.

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- 2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату).
- 2.4. Провести разминку.

3. Требования охраны труда во время занятий.

- 3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.
- 3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- 3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).
- 3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования охраны труда по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

ИНСТРУКЦИЯ

**по охране труда при проведении занятий по спортивным играм
(футбол, волейбол, баскетбол, и др.) ИОТ – 021 – 2003**

1. Общие требования охраны труда.

- 1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся опасных факторов:
 - травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- 1.3. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.
- 1.4. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. О каждом несчастном случае с обучающимися руководитель занятий обязан немедленно сообщать администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Провести разминку, тщательно проверить спортивный зал.

3. Требования охраны труда во время занятий.

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- 3.2. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала.

5. Требования охраны труда по окончании занятий.

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.