

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному курсу
«Общая физическая подготовка»

Классы: 8

Автор составитель:

Каргополов Виктор Николаевич

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта по физической культуре УМК «Физическая культура» В.И. Ляха для 5-9 классов, учебники которого входят в Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 с внесенными изменениями.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО курса

Ученик 8 класса научится

- Характеризовать технику движений и ее основные показатели;
- Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- Выполнять ОРУ , воздействующие на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, координации)
- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни;
- Определять базовые понятия и термины , применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- Планировать режим дня;
- Самостоятельно готовиться к занятиям ОФП;
- Подбирать упражнения и составлять индивидуальные комплексы для утренней зарядки;
- Выполнять организующие команды и приемы;
- Выполнять акробатические упражнения;
- Выполнять легкоатлетические упражнения(бег, прыжки), броски набивного мяча, метание малого мяча;
- Выполнять игровые действия и приемы , применяемые в спортивных играх;
- Правильно выполнять технику лыжных ходов, спусков, подъёмов.

Ученик 7 класса получит возможность научиться

- Характеризовать исторические вехи развития Отечественного спортивного движения великих спортсменов , принесших славу Российскому спорту;
- Понимать цель физической подготовки и ее связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств;

- Самостоятельно организовывать досуг, средствами физической культуры;
- Самостоятельно составлять и выполнять акробатические и гимнастические комбинации;
- Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях.

Содержание учебного курса 8 класс «Общая физическая подготовка»

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Спортивная подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организирующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Лыжная подготовка. Способы передвижения на лыжах. Спуски. Подъемы

Тематическое планирование 8 кл.

№	Тема урока	Количество часов
	Баскетбол	7
1.	ИТБ-занятия в спортивном зале. Баскетбол.	1
2.	Передвижение игрока. Повороты с мячом . Остановка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника	1
3.	Развитие координационных способностей. Правила игры. Входная диагностическая работа.	1
4.	Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками сверху.	1
5.	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1
6.	Передача мяча одной рукой от плеча. Личная защита. Учебная игра.	1
7.	Бросок двумя руками от головы с места. Учебно-тренировочная игра.	1
	Легкая атлетика.	2
8.	Прыжки в высоту способом перешагивания.	
9.	Челночный бег 4*9	
	Волейбол	5
10.	ИТБ. Стойки и перемещения игроков, Передача мяча сверху двумя руками.	1

11.	Передача мяча сверху двумя руками, прием мяча с низу, подача мяча	1
12.	Нижняя прямая подача.	1
13.	Совершенствование нижней прямой подачи.	1
14.	Учебно-тренировочная игра, волейбол.	1
	Гимнастика	2
15.	ИТБ Силовая подготовка. Совершенствовать акробатическое соединение у мальчиков — длинный кувырок с 3—4 шагов разбега; у девочек — мост из положения стоя — встать	1
16.	Совершенствовать акробатическое соединение . У мальчиков — длинный кувырок с 3—4 шагов разбега; у девочек — мост из положения стоя — встать	1
	Лыжная подготовка	9
17.	ИТБ. Техника попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости.	1
18.	Техника одновременных ходов. Эстафеты.	1
19.	Повороты переступанием.	1
20.	Совершенствование техники подъемов и спусков.	1
21.	Техника попеременного чегырёхшажного хода.	1
22.	Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 2.5 км без учета времени.	1
23.	Эстафеты.	1
24.	Развитие выносливости.	1
25.	Урок-соревнование. Прохождение дистанции 1.5 м с учетом времени.	1
	Волейбол	4
26.	ИТБ Нападающий удар при встречных передачах.	1
27.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1
28.	Учебная игра.	1
29.	Совершенствование нападающего удара.	1
	Баскетбол	5
30.	ИТБ Сочетание приёмов передач, ведение мяча и бросков.	1

31.	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1
32.	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1
33.	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2). Учебная игра.	1
34.	Учебная игра.	1