

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение основная  
общеобразовательная школа с. Павло-Куракино

Рассмотрена на районном  
заседании учителей  
физической культуры  
(протокол №1 от 28.08.2013)

Принята педагогическим советом  
МБОУ ООШ с.Павло-Куракино  
(протокол №1 от 30.08.2013)



«Утверждаю»  
Директор школы  
О. В. Махова  
Приказ № 43А от 03.09.2013г

# Рабочая программа по физической культуре для учащихся 8 класса

2013 год

#### **Пояснительная записка.**

Физическое воспитание является одной из составляющих культур общества. Основная цель политики государства в области физической культуры - оздоровление нации, формирование потребности в здоровом жизненном стиле (*Концепция развития физической культуры и спорта РФ на период до 2012 года*).

Одним из приоритетных направлений деятельности ОУ является обеспечение качественного уровня физической культуры, физического развития и физической подготовленности учащихся.

Выполнение программы обеспечивается решением следующих *задач*:

- укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности учащихся;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование потребности в ЗОЖ;
- приобретение необходимых знаний в области гигиены, физической культуры и спорта;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- развитие двигательных качеств.

Основы знаний.

Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений, страховки товарища во время выполнения упражнений. Вред алкоголя, никотина и других наркотических средств. Оказание первой доврачебной помощи.

Навыки, умения, развитие двигательных качеств.

#### **Гимнастика.**

- строевые упражнения - команды «прямо», повороты в движении направо;
- лазание по канату на скорость (мальчики);
- висы и упоры.

#### **Акробатика (мальчики):**

- кувырок назад в упор стоя ноги врозь;
- кувырок вперед и назад;
- длинный кувырок;
- стойка на голове и руках;

#### **(девочки):**

- «мост» и поворот в упор стоя на одном колене;
- кувырки вперед и назад.

#### **Опорные прыжки (мальчики):**

- прыжок, согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см);

#### **(девочки)**

- прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см).

#### **Ритмическая гимнастика.**

#### **Легкая атлетика**

- старт из положения лежа;
- бег с переменной скоростью до 3-х км;
- прыжки в длину способом «согнув ноги»- подбор индивидуального разбега;
- метание малого мяча по движущейся цели.
- преодоление небольших вертикальных (без опоры) и горизонтальных препятствий.

#### **Спортивные игры:**

- баскетбол- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча на месте;
- при встречном движении и отскоком от пола;
- игра в защите;
- учебная игра.
- Футбол- ведение мяча внутренней и внешней частью подъема ноги с изменением скорости и направления;
- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места;
- учебная игра;
- ® Волейбол — чередование способов перемещения (лицом, боком, спиной, вперед);
- передача мяча над собой, во встречных колоннах, отбивание мяча кулаком через сетку;
- нижняя прямая передача из-за лицевой линии;
- приемы подачи;
- учебная игра.

**Лыжная подготовка:**

- одновременный одношажный ход- стартовый вариант;
- коньковый ход;
- торможение и поворот «плугом»;
- прохождение дистанции 4 км;
- игра «Гонка с выбыванием»;
- биатлон.

**Кроссовая подготовка:**

- бег по пересеченной местности с изменением направления;
- бег до 4 км.

**Учебный план.**

	1 четв.	II четв.	III четв	IV четв
<b>Всего уроков:</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>32</b>	<b>25</b>
• легкая атлетика	1-15 (15)			
• спортивные игры	16-26(10)			
® гимнастика		27-40(14)		
• спортивные игры		41-48 (8)		
• лыжная подготовка			49-70 (22)	
• спортивные игры			71-80(10)	
• спортивные игры				81-94(14)
• легкая атлетика				95-105 (11)
<b>Контроль</b>				
	спринт, метание, прыжки в длину, кросс	гимнастика	лыжные гонки	легкая атлетика