

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре для 8 класса**

### **1. Пояснительная записка.**

Программа по физической культуре для 8 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1-11 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

При составлении рабочей программы произведена (введена) корректировка примерной авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов.

### **Общая характеристика предмета**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации в том числе: «требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;» Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Закона «Об образовании»; Федерального закона «О физической культуре и спорте»; Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

примерной программы основного общего образования-приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

### **Место предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается из расчёта 3 ч в неделю: в 8 классе — 105ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

### **Содержание учебного предмета**

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 в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

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.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма.

Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

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.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений.

**. При организации занятий по физической культуре применяются следующие формы: индивидуальная, работа в парах, групповая.**

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Виды деятельности	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата проведения	
				План	Факт
1	Спринтерский и эстафетный бег.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по лёгкой атлетике.	<b>Знать</b> правила ТБ на занятиях л/а.  <b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта		
2	Спринтерский и эстафетный бег.	Низкий старт 30-40, 60м. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта		
3	Спринтерский и эстафетный бег.	Низкий старт 40, 50-60м. Передача эстафетной палочки (бегом). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта		
4	Спринтерский и эстафетный бег.	Бег на результат 60м. ОРУ. Передача эстафетной палочки по виражу. Специальные беговые упражнения	<b>Уметь</b> пробегать 60м с максимальной скоростью		
5	Развитие выносливости и в беге на длинные дистанции.	Бег в среднем темпе до 1800 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. Спортивные игры.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 10 мин.		

6	Развитие выносливост и в беге на длинные дистанции.	Равномерный бег до 2200 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливост. Терминология метания. Спортивные игры.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 12 мин.		
7	Развитие выносливост и в беге на длинные дистанции.	Бег в среднем темпе до 2400 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливост. Терминология метания. Спортивные игры.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 13 мин.		
8	Развитие выносливост и в беге на длинные дистанции.	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливост.  Бег в среднем темпе до 2600 м. Спортивные игры.	<b>Уметь</b> бегать в среднем темпе до 15 мин.		
9	Развитие выносливост и в беге на длинные дистанции.	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливост.  Бег в среднем темпе до 3000 м. Спортивные игры.	<b>Уметь</b> бегать в среднем темпе до 17 мин.		
10	Развитие выносливост и в беге на длинные дистанции.	Бег 2000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливост	<b>Уметь</b> пробежать дистанцию 2000 м на результат.		
11	Прыжок в длину с места. Челночный бег	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 7x10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места.		
12	Прыжок в длину с места. Челночный бег	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7x10 /2 серии, 9x10. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места.		
13	Прыжок в	Совершенствование техники	<b>Уметь</b> прыгать в длину с		

	длину с места. Челночный бег	прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7x10 /2 серии, 9x10. Развитие скоростно-силовых качеств.	места.		
14	Прыжок в длину с места. Челночный бег	Челночный бег 8x10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.	<b>Уметь</b> выполнять серии челночного бега.		
15	Инструктаж по технике безопасности.	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		
16	Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		
17	Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2x2, 3x3. Учебная игра	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		

18	Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		
19	Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		
20	Приёмы, передачи, ведение, броски мяча. Позиционное нападение и личная защита.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		
21	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		

22	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		
23	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		
24	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы.		
25	Инструктаж по технике безопасности и во время проведения уроков по гимнастике.	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висячем положении. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; упражнения в висячем положении.		



		способностей.			
26	Висы. Строевые упражнения.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висячем положении. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; упражнения в висячем положении.		
27	Висы. Строевые упражнения.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висячем положении. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; упражнения в висячем положении.		
28	Висы. Строевые упражнения.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висячем положении. Подъём переворотом силой (мальчики). Подъём переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	<b>Уметь</b> выполнять строевые упражнения; упражнения в висячем положении.		

29	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы.	Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	<b>Уметь</b> выполнять броски набивного мяча		
30	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы.	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	<b>Уметь</b> выполнять броски набивного мяча		
31	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы.	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	<b>Уметь</b> выполнять броски набивного мяча		
32	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие силы.	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку	<b>Уметь</b> выполнять прыжки через скакалку		

33	Акробатика	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнастической стенки самостоятельно		
34	Акробатика	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трёх шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад. Комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь		
35	Акробатика	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперёд прыжком в упор присев с 3 шагов разбега с оптимальной высотой траектории полёта, комбинацию из акробатических элементов		
36	Акробатика	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трёх шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов		
37	Перемещение и стойка игрока.	Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие	<b>Уметь</b> играть в волейбол.  <b>Знать</b> правила игры в волейбол.		

		<p>координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.</p>			
38	<p>Перемещение и стойка игрока.</p>	<p>Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств.</p>	<p><b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.</p>		
39	<p>Совершенствование способов приема и подачи мяча.</p>	<p>Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии в зону. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести.</p>	<p><b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.</p>		
40	<p>Совершенствование способов приема и подачи мяча.</p>	<p>Совершенствование навыков верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.</p>	<p><b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.</p>		
41	<p>Совершенствование способов приема и подачи мяча.</p>	<p>Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных качеств.</p>	<p><b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.</p>		
42	<p>Совершенствование способов приема и</p>	<p>Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Работа туловища</p>	<p><b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.</p>		

	подачи мяча.	при нижней подаче мяча из-за лицевой линии по квадратам. Развитие быстроты.			
43	Совершенствование способов приема и подачи мяча.	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Прием мяча, отраженного сеткой. Изменение направления полета мяча при нижней подаче из-за лицевой линии. Развивать прыгучесть	<b>Уметь</b> играть в волейбол. <b>Знать</b> правила игры в волейбол.		
44	Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча по квадратам. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.		
45	Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Верхняя подача мяча. Совершенствование техники работы рук и ног при передаче мяча в прыжке через сетку. Прием мяча, отраженного сеткой. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.		
46	Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Совершенствование верхней подачи мяча. Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действие игроков в защите.	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.		
47	Игра в волейбол с	Прием мяча, отраженного сеткой. Верхняя подача мяча.	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти		

	розыгрышем мяча на три касания.	Прием мяча, летящего в сторону, снизу. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в нападении.	метров.		
48	Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Верхняя подача мяча. Нижний прием мяча с подачи. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Действия игроков в защите. Развитие коллективизма.	<b>Уметь</b> выполнять верхнюю подачу мяча с 8-9-ти метров.		
49	Техника безопасности и на уроках лыжной подготовки.	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах.		
50	Совершенствование одношажного хода	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Виды лыжного спорта.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах.		
51	Совершенствование двухшажного, хода.	Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах.		
52	Совершенствование одношажного, двухшажного хода.	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Передвижение на лыжах до	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах.		

		2,8 км.			
53	Совершенствование четырехшажного хода	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Отталкивание ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты.	<b>Уметь</b> выполнять технику попеременного четырехшажного хода.		
54	Совершенствование двухшажного, хода	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыжне под уклон. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,2 км.	<b>Уметь</b> выполнять технику попеременного четырехшажного хода.		
55	Совершенствование одношажного, хода.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Разгибание руки и движение её за бедро при отталкивании в попеременном четырехшажном ходе. Развитие силы.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		
56	Совершенствование, четырехшажного хода.	Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		
57	Совершенствование одношажного, хода.	Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Переход с попеременных ходов к одновременным. Развитие скорости.	<b>Уметь</b> применять ход в зависимости от рельефа местности.		
58	Совершенствование двухшажного, хода.	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		

		км.			
59	Совершенствование коньковых ходов.	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		
60	Совершенствование двухшажного, хода.	Совершенствование техники отталкивания ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Попеременный четырехшажный ход – оценка техники выполнения. Развитие скорости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		
61	Совершенствование двухшажного, хода.	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырехшажного. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		
62	Четырехшажный ход	Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем и под уклон. Распределение силы на всю дистанцию – 3,8 км. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		
63	Четырехшажный ход	Отталкивание и работа туловища при одновременном бесшажном, одновременном двухшажном и одновременном одношажном ходах. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Применение	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		



		хода в зависимости от рельефа местности.			
64	Четырехшажный ход	Совершенствование техники выполнения попеременного двухшажного и четырехшажного ходов.  Передвижение на лыжах до 4,0 км. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		
65	Четырехшажный ход	Коньковый ход.  Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	<b>Уметь</b> выполнять технику способов передвижения на лыжах		
66	Четырехшажный ход	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	<b>Уметь</b> правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.		
67	Техника подъема в гору	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Разгибание ноги при преодолении впадины. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять подъем в гору скользящим шагом.		
68	торможения и поворотов при спуске с горы.	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Эстафеты с преодолением препятствий. Развитие координации и выносливости.	<b>Уметь</b> правильно выполнить торможение и поворот плугом.		
69	торможения и поворотов	Техника выполнения торможения и поворота	<b>Уметь</b> правильно выполнить торможение и		

	при спуске с горы.	плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости.	поворот плугом.		
70	торможения и поворотов при спуске с горы.	Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин.		
71	Совершенствование подъёма в гору	Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять поворот упором.		
72	Совершенствование техники подъёма в гору	Постановка верхней лыжи в упор, плавный перенос на нее массы тела и выход в поворот. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> выполнять поворот упором.		
73	Передвижение, передачи, ведение, броски мяча.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		
74	Позиционное нападение и личная защита.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		

		Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра			
75	Позиционное нападение и личная защита.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		
76	Позиционное нападение и личная защита.	Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		
77	Взаимодействие игроков в нападении.	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		
78	Взаимодействие игроков в нападении	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		

		остановки.			
79	Инструктаж по технике безопасности.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по лёгкой атлетике.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью.		
80	Спринтерский и эстафетный бег.	Низкий старт 20, 30-40м. Бег по виражу. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью.		
81	Спринтерский и эстафетный бег.	Низкий старт 30-40, 60м. Бег по виражу. Передача эстафетной палочки (шагом). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью.		
82	Спринтерский и эстафетный бег.	Низкий старт 40, 50-60м. Передача эстафетной палочки (бегом). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью.		
83	Спринтерский и эстафетный бег.	Бег 60 метров на результат.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью.		
84	Спринтерский и эстафетный бег.	Бег 30 метров на результат.	<b>Уметь</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью.		
85	Длинный спринт.	Пробегание дистанции 300, 200, 100 метров.	<b>Уметь</b> пробегать 300 м с субмаксимальной скоростью.		

86	Длинный спринт.	Пробегание дистанции 300, 200, 100 метров.	<b>Уметь</b> пробегать 300 м с субмаксимальной скоростью.		
87	Длинный спринт.	Пробегание дистанции 400, 300, 200 метров.	<b>Уметь</b> пробегать 300 м с субмаксимальной скоростью.		
88	Длинный спринт.	Пробегание дистанции 400 метров на результат.	<b>Уметь</b> пробегать 400 м с субмаксимальной скоростью.		
89	Развитие выносливост и в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча.	Бег в среднем темпе до 1800 м. ОРУ. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 минут		
90	Развитие выносливост и в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча.	Равномерный бег до 2200 м. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 минут		
91	Развитие выносливост и в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча.	Бег в среднем темпе до 2400 м. Метание мяча с разбега по коридору шириной 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 минут		
92	Развитие выносливост и в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча.	Метание мяча с разбега по коридору 10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 2600 м.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15 минут		
93	Развитие выносливост	Бег 2000 м (мин) на результат. ОРУ. Спортивные	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 15		

	и в беге на длинные дистанции. Метание малого мяча.	игры. Развитие выносливости	минут		
94	Прыжок в длину с места. Челночный бег.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 7x10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места. Выполнять челночный бег сериями.		
95	Прыжок в длину с места. Челночный бег.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7x10 /2 серии, 9x10. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места. Выполнять челночный бег сериями.		
96	Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег	Прыжок в длину с места на результат. Челночный бег 3*10 м на результат.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с места. Выполнять челночный бег сериями.		
97	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		
98	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		

		Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола			
99	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		
100	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		
101	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		
102	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		

103	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		
104	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		
105	Взаимодействие игроков в нападении. Заслон.	Сочетание приёмов передвижения и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трёх игроков в нападении «малая восьмёрка». Учебная игра.	<b>Уметь</b> играть в баскетбол по упрощённым правилам, применять в игре технические приёмы		



## **Планируемые результаты изучения учебного курса.**

### **Знания о физической культуре**

Выпускник научится: рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, 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;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

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;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

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 гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Требования к уровню подготовки учащихся 8 класса.**

***Учащиеся 8 класса должны знать \ понимать:***

- технику безопасности во время занятий физической культурой;
- питание и питьевой режим, двигательный режим;
- влияние занятий физкультурой на вредные привычки;
- режим дня школьника;
- влияние физических упражнений на развитие телосложения;
- реакцию организма на различные физические нагрузки;
- влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника;
- особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП;
- развитие физических качеств;
- основные формы занятий физической культурой;
- влияние занятий физическими упражнениями на основные системы

- организма;
- врачебный контроль за занимающимися физкультурой;
  - основные причины травматизма, одежда и обувь;
  - влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления;
  - первая помощь при травмах;
  - поддержание репродуктивной функции человека средствами физкультуры;
  - значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы;
  - значение ЗОЖ, приемы самоконтроля (ортостатическая проба);
  - приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита;
  - признаки различной степени утомления, что делать при их появлении.

<b>Контрольные измерения двигательной активности на КУ</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
<b>Бег 30м,с</b>	4.8-5.0-5.3	5.1-5.3-5.7
<b>Бег 60м, с</b>	8.4-9.2-10.00	9.4-10.0-10.10
<b>Прыжки в длину с места, см</b>	210-200-190	195-180-170
<b>Прыжки в длину с разбега, см</b>	400-380-330	370-330-270
<b>Подтягивание (отжимание – девочки)</b>	10-8-7	20-15-10
<b>Метание мяча с разбега, м</b>	45-40-31	28-23-18
<b>Кросс 2000м, мин</b>	9.20-10.00-11.00	10.20-12.00-13.00
<b>Лыжные гонки 1 км, мин\с</b>	5.00-5.30-6.30	5.30-6.00-7.00
<b>2км, мин\с</b>	11.30-12.00-13.00	12.30-13.00-14.00
<b>3км, мин\с</b>	17.30-18.00-19.00	19.00-19.30-21.30