

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
"Касторенская средняя общеобразовательная школа №1"

Рассмотрена на заседании ШМО учителей ОБЖ, физической культуры от «__»____20__г, протокол №__ . Руководитель ШМО _____ (_____)	Согласовано на методическом совете Протокол №__ от «__»____20__г. Заместитель директора по УР МОУ _____ И.Г.Корянова	Утверждена на заседании педагогического совета школы Протокол №__ от «__»____20__г. Председатель педагогического совета _____ (_____)
--	---	---

**Учебная рабочая программа
по физической культуре
для 8 «Б» класса
на 2015 - 2016 учебный год
учителя физической культуры
*Рогова Андрея Владимировича***

**Введена в действие
приказом от**
«__»____20__г. №__
Директор школы
_____(Н.В. Карагодина)

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 8 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- ФГОС ООО (№ 1897 от 17.12.2010);
- основная образовательная программа основного общего образования МКОУ «Касторенская общеобразовательная школа № 1».

Настоящая программа составлена для 8 классов на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Авторы : В.И.Лях, А.А. Зданевич. (М.:Просвещение, 2010г Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации).

В соответствии с ФБУПП на учебный предмет «Физическая культура» в 8 классе отводится 102 часа в год при трёхразовых занятиях в неделю.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, в региональном компоненте лыжная подготовка заменена кроссовой подготовкой. В связи со спецификой преподавания физической культуры в нашем регионе (погодные условия зимой) , недооснащением общеобразовательного учреждения согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта основного (общего) образования невозможна реализация стандарта основного (общего) образования и программы в полном объёме по разделу лыжная подготовка. Данный раздел заменён кроссовой подготовкой. Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм: баскетбол и футбол.

Цель рабочей программы: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

- на содействие гармоничному физическому развитию,закрепление навыков правильной осанки,развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды,воспитание ценностной ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве,перестроение двигательных действий,быстрота и точность реагирования на сигналы,согласование движений,ритм, равновесие,точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

-формирование основ знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей, волевых и нравственных качеств;

-углубление представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видам спорта в свободное время;

-выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

-формирования адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности;

-содействие развитию психических процессов.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
2. Сформированность ответственного отношения к учению
3. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
4. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные УУД

1. *Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.*

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности.

2. *Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.*

Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Обучающийся сможет:

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Обучающийся сможет:

- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи.

2. Смысловое чтение.

Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- критически оценивать содержание и форму текста.

Коммуникативные УУД

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;

- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником.

Предметные результаты

В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 8 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

УЧЕНИК НАУЧИТСЯ	УЧЕНИК ПОЛУЧИТ ВОЗМОЖНОСТЬ НАУЧИТЬСЯ
<p>- получит знания о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;</p> <p>- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации ;</p> <p>-выполнять технические действия из</p>	<p>-организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);</p> <p>- навыку систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)</p> <p>-давать характеристику признаков техничного исполнения гимнастических и акробатических упражнений;</p>

базовых видов спорта.	- <i>взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</i> - <i>применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности.</i>
-----------------------	--

Ученик научится демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с	5,8-4,7	6,1-4,9
Силовые	Прыжок в длину с места, см	160-210	145-200
	Сгибание рук, в висе лёжа, кол-во раз Подтягивание из вися	2-9	5-17
Выносливость	Бег 1000м	Без учёта времени	
Координация	Челночный бег 3x10м, с	9,0-8,0	9,9-8,6

Содержание учебного курса

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

Естественные основы

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально – психологические основы

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы

Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и её значение в формировании ЗОЖ современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к её материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приёмы закаливания

Воздушные ванны (от 5-10 мин. до 30-60 мин. Осенью и зимой - 2 раза в день. Температура воздуха от +22 до -16°C).

Солнечные ванны (между 9-11ч. От 4 до 60 мин. на всё тело).

Водные процедуры. Обтирание (2-3 мин.) Душ. (90-120с.)

Купание в реке, водоёме (температура воздуха +24°C, воды от +20°C, от 2 мин. До 10-15 мин.).

Пользование баней 1-2 раза в неделю. Температура в парильне +70- +90°C (2-3 захода по 3-7 мин.).

Способы самоконтроля

Приёмы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита, определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приёмы самоконтроля физических нагрузок.

Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	классы
	8
Баскетбол.	Стойки игрока. Перемещения
На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.
	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

	(перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
На освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой
На овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке
На освоение индивидуальной техники защиты	Перехват мяча
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоении тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину Нападение быстрым прорывом (3:2) Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам баскетбола Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3
Футбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока; перемещения стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)
На освоение ударов по мячу и остановок мяча	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу) Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом
На освоение техники ведения мяча	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой
На овладение техникой ударов по воротам	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) по паданию мячом в цель
На освоение индивидуальной техники защиты	Перехват мяча Игра вратаря
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционные нападения с изменением позиций игроков Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот,

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3
Волейбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
На освоение техники приема и передач мяча	Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках
На развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3
На развитие выносливости	Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин.
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность
На освоение техники нижней прямой подачи	Нижняя прямая подача мяча . Приём подачи

На освоение техники прямого нападающего удара	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером
На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений владения мячом
На освоение тактики игры	Тактика свободного нападения Позиционное нападение с изменением позиций
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию техничских приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближснные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	классы
	8
На освоение строевых упражнений	Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в

и в движении	<p>движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в парах</p>
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами	<p><i>Мальчики:</i> с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), тренажёрами, эспандерами</p> <p><i>Девочки:</i> с обручами, булавами, большим мячом, палками, тренажёрами</p>
На освоение и совершенствование висов и упоров	<p><i>Мальчики:</i> из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне</p> <p><i>Девочки:</i> из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок</p>
На освоение опорных прыжков	<p><i>Мальчики:</i> прыжок согнув ноги (козел ширину, высота 110-115 см) <i>Девочки:</i> прыжок боком с поворотом на 90* (конь ширину, высота 110 см)</p>
На освоение акробатических упражнений	<p><i>Мальчики:</i> кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперёд и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках <i>Девочки:</i> мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперёд и назад</p>
На развитие координационных способностей	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря</p>
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	<p>Лазанье по канату шест гимнастической лестнице.</p> <p>Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами</p>
На развитие скоростно силовых способностей	<p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча</p>
На развитие гибкости	<p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке.</p>

	Упражнения с предметами
На знания о физической культуре	<p>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей ; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки.</p> <p>История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, столетие Олимпийских стартов.</p> <p>Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.</p> <p>Олимпийское движение - подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру</p>
На овладение организаторскими умениями	<p>Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Дозировка упражнений.</p>
Самостоятельные занятия	<p>Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов, акробатические, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования физической нагрузки</p>

Программный материал по элементам единоборств

Основная направленность	класс
	8
На овладение техникой приёмов	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки.
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Силовые упражнения и единоборства в парах.
На знания о физической культуре	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.
Самостоятельные занятия	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки. Подвижные игры.
На овладение организаторскими способностями	Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	класс
	8
На овладение техникой спринтерского бега	Низкий старт до 30 м Бег с ускорением от 70 до 80 м Скоростной бег до 70 м Бег на результат 100 м
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе – до 20 мин, девочки – до 15 мин Бег на 2000 м (мальчики) и 1500м (девочки)
На овладение техникой прыжка в длину	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега
На овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега
На овладение техникой метания малого мяча в цель и на	Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов; в горизонтальную

дальность	<p>и вертикальную цель(1x1 м) с расстояния 12-14 м (девушки), до 16 м (юноши)</p> <p>Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх .</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх</p>
На развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
На развитие скоростно- силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками)
На знания о физической культуре	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой
На овладение организатор-скими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных

	<p>легкоатлетических упражнений.</p> <p>Правила самоконтроля и гигиены</p>
--	--

Кроссовая подготовка

Бег в равномерном темпе до 10 минут; бег по слабо пересеченной местности до 1 км

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы программы	Учебные часы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
<i>1. Базовая часть 81 час</i>						
1.1.	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>				
1.2.	Лёгкая атлетика	21	9			12
1.3.	Кроссовая подготовка	18	11			7
1.4.	Гимнастика с элементами акробатики	18	7	11		
1.5.	Спортивные игры(волейбол)	12		4	8	
1.6.	Элементы единоборств	6		6		
<i>2. Вариативная часть 21 час</i>						
2.1.	Спортивные игры (баскетбол)	15			15	
2.2.	Спортивные игры (футбол)	12			7	5
ИТОГО:		102	27	21	30	24

Календарно-тематический план

№п/п	Тема урока	Дата проведения	
		По плану	По факту
Лёгкая атлетика (11 часов)			
1	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег.	02.09	
2	Низкий старт. Бег по дистанции	03.09	
3	Бег с ускорением до 80м	05.09	
4	Скоростной бег до 70 м Бег 30м (контроль)	08.09	
5	Бег 100м на результат	09.09	
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	11.09	
7	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	15.09	
8	Прыжки в длину с места (контроль)	16.09	
9	Метание теннисного мяча на дальность	18.09	
10	Бросок набивного мяча из различных и.п.	22.09	
11	Челночный бег 3x10 (контроль)	23.09	
Кроссовая подготовка (9 часов)			
12	Равномерный бег	25.09	
13	Равномерный бег	29.09	
14	Контрольное упражнение на выносливость (6-минутный бег)	30.09	
15	Бег с преодолением препятствий	02.10	
16	Бег с преодолением препятствий	06.10	
17	Бег по пересечённой местности	07.10	
18	Эстафеты на развитие выносливости	09.10	
19	Круговая тренировка	13.10	
20	Круговая тренировка	14.10	
Гимнастика (18 часов)			
21	Строевые упражнения.	16.10	
22	Висы и упоры	20.10	
23	Висы и упоры	21.10	
24	Контрольные силовые упражнения (подтягивание)	23.10	
25	Опорный прыжок	27.10	
26		28.10	
27	Опорный прыжок	30.10	
28	Акробатические упражнения	03.11	
29	Акробатические упражнения	06.11	
30	Общеразвивающие упражнения с предметами	17.11	
31	Комбинация упражнений на развитие координационных способностей	18.11	
32		20.11	
33	Комбинация упражнений на развитие координационных способностей	24.11	
34	Лазанье по канату	25.11	

35	Лазанье по канату	27.11	
36	Комбинация упражнений на развитие силовых способностей и силовой выносливости	01.12	
37	Комбинация упражнений на развитие силовых способностей и силовой выносливости	02.12	
38	Комбинация на развитие скоростно-силовых способностей	04.12	
Спортивные игры (45 часов) Волейбол (18 часов)			
39	Инструкция по ТБ. Стойки и передвижения, остановки, повороты игрока в волейбол.	08.12	
40	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	09.12	
41	Передача мяча над собой, во встречных колоннах	11.12	
42	Отбивание мяча кулаком через сетку	15.12	
43	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом	16.12	
44	Круговая тренировка	18.12	
45	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	22.12	
46	Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.	23.12	
47	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	25.12	
48	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	29.12	
49	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	30.12	
50	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	12.01	
51	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	13.01	
52	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	15.01	
53	Тактика свободного нападения	19.01	
54	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	20.01	
55	Игра по упрощённым правилам волейбола	22.01	
56	Игра по упрощённым правилам волейбола	26.01	
Баскетбол (15 часов)			
57	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений в баскетболе	27.01	
58	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника	29.01	
59	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	02.02	
60	Броски мяча с пассивным противодействием	03.10	
61	Перехват мяча	05.02	
62	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача,, ведение, бросок	09.02	
63	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	10.02	
64	Комбинации из освоенных элементов техники защиты , перемещений , владения мячом	12.02	
65	Тактика свободного нападения	16.02	
66	Позиционное нападение и личная защита в игровых	17.02	

	взаимодействиях 2:2,3:,4:4,5:5 на одну корзину		
67	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:,4:4,5:5 на одну корзину	19.02	
68	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»	24.02	
69	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»	26.02	
70	Игра по упрощённым правилам баскетбола	01.03	
71	Игра по упрощённым правилам баскетбола	02.03	
Элементы единоборств(6 часов)			
72	Правила поведения во время занятий единоборствами.	04.03	
73	Техника приёмов: захват рук и ног; борьба за предмет.	09.03	
74	Упражнения по овладению приёмами страховки	11.03	
75	Силовые упражнения и единоборства в парах	15.03	
76	Силовые упражнения и единоборства в парах	16.03	
77	Подвижные игры с приёмами единоборств	18.03	
Футбол (6 часов)			
78	ТБ при игре в футбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	22.03	
79	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба	05.04	
80	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	06.04	
81	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	08.04	
82	Игры и игровые задания 2:1,3:1, 3:2, 3:3.	12.04	
83	Игра по упрощённым правилам	13.04	
Кроссовая подготовка (9 часов)			
84	Равномерный бег	15.04	
85	Равномерный бег	19.04	
86	Контрольное упражнение на выносливость (6-минутный бег)	20.04	
87	Бег с преодолением препятствий	22.04	
88	Бег с преодолением препятствий	26.04	
89	Бег по пересечённой местности	27.04	
90	Эстафеты на развитие выносливости	29.04	
91	Круговая тренировка	03.05	
92	Кроссовый бег (контроль)	04.05	
Лёгкая атлетика (10 часов)			
93	Низкий старт. Бег по дистанции	06.05	
94	Бег с ускорением до 80м	10.05	
95	Скоростной бег до 70 м Бег 30м (контроль)	11.05	
96	Бег 100м на результат	13.05	
97	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	17.05	
98	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	18.05	
99	Прыжки в длину с места (контроль)	20.05	
100	Метание теннисного мяча на дальность	24.05	

101	Бросок набивного мяча из различных и.п.	25.05	
102	Челночный бег 3x10 (контроль)	27.05	

Учебно-методический комплекс

Физическая культура.8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций/
М.Я.Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю.Торчкова и др;под ред. М.Я.Виленского.- 3-е изд. –
М.:Просвещение,2014

Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. В.И.Лях, А.А.Зданевич;
Москва:«Просвещение»,2010

Справочник учителя физической культуры. П.А.Киселев, С.Б.Киселева; -
Волгоград: «Учитель»,2008.