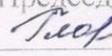


Министерство образования и науки Республики Бурятия
МАОУ «Хоринская средняя общеобразовательная школа №2»

Обсуждено:
Заседание МО
Пр. №1 от 31.08.17
Руководитель МО
 / Смирнов А.А./

Согласовано:
Заседание МС
Пр. №1 от 31.08.2017
Председатель МС
 / Глазкова О.И./



Утверждено:
Директор школы
 Бадарханова Л.Е. /
" 2017 г.

Рабочая программа

Название учебного курса, предмета: *физкультура*

ФИО учителя, квалификационная категория: *Жибарев А.Н., первая квалификационная категория*

Класс: *8*

Год составления программы: *2017-2018*

Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка
2. Требования к уровню подготовки обучающихся
3. Содержание учебного предмета, курса
4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса составлена в соответствии с:

- Федеральным законом РФ «Об образовании» от 29.12.2012г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010г «Об утверждении федерального образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 года № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. № 1897»;
- с учетом учебного плана МАОУ «Хоринская СОШ №2»
- на основе Примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре, учебной программы по физической культуре для учащихся 1 – 11 классов (Лях В.И, Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2005)

Рабочая программа реализуется на основе УМК, созданного под руководством Лях В.И, Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2005, рекомендованного Министерством образования и науки Российской Федерации.

Рабочая программа составлена с учётом индивидуальных особенностей обучающихся 8 класса и специфики классного коллектива. Роль ведущей в подростковом возрасте играет социально-значимая деятельность, средством реализации которой служит: учение, общение, общественно-полезный труд.

В процессе обучения происходит усвоение мышления в понятиях, без которого “нет понимания отношений, лежащих за явлениями” (Л. С. Выготский, 1984). Мышление в понятиях дает возможность проникать в сущность вещей, понимать закономерности отношений между ними. Поэтому в результате усвоения новых знаний перестраиваются и способы мышления. Знания становятся личным достоянием ученика, перерастая в его убеждения, что, в свою очередь, приводит к изменению взглядов на окружающую действительность. Изменяется и характер познавательных интересов — возникает интерес по отношению к определенному предмету, конкретный интерес к содержанию предмета.

Центральные новообразования: абстрактное мышление; самосознание; половая идентификация; чувство “взрослости”, переоценка ценностей, автономная мораль.

Наблюдается переход от наглядно-образного мышления и начальных форм словесно-логического к гипотетико-рассуждающему мышлению, в основе которого лежит высокая степень обобщённости и абстрактности.

Необходимым условием формирования такого типа мышления является способность сделать объектом своей мысли саму мысль. И именно в подростковом возрасте появляются все условия для этого.

В подростковом возрасте происходит перестраивание сразу трех систем: гормональной, кровеносной и костно-мышечной. Новые гормоны стремительно выбрасываются в кровь, оказывают будоражащее влияние на центральную нервную систему, определяя начало полового созревания. Выражена неравномерность созревания различных органических систем. В кровеносной системе — мышечная ткань сердца опережает по темпам роста кровеносные сосуды, толчковая сила сердечной мышцы заставляет работать не готовые к такому ритму сосуды в экстремальном режиме. В костно-мышечной системе — костная ткань опережает темпы роста мышц, которые, не успевая за ростом костей, натягиваются, создавая постоянное внутреннее неудобство. Все это приводит к тому, что повышаются утомляемость, возбудимость, раздражительность, негативизм, драчливость подростков в 8—11 раз.

Физическое развитие детей соответствует возрастной норме. Учащиеся выполняют нормативы, интересуются игровыми видами спорта.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (текст)	Возраст, лет	Уровень					
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
				Мальчики			Девочки		
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6	5,8-5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10	9,5-9,0	8,7
			14	9	8,7-8,3		9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и выше	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
	Вынос-	6-минут-	11	900 и ме-	1000-1100	1300 и вы-	700 и выше	850-1000	1100 и вы-

	ли- вость	ный бег, м		нее		ше			ше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гиб- кость	Наклон вперед из поло- же- ния стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9		10-12	18
			14	3	7-9	11		12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6.	Сило- вые	Подтяги- вание на высокой перекла- дине из виса (мальчи- ки), кол-во раз	11	1	4-5	6 и выше	—	—	—
			12	1	4-6	7	-	-	-
			13	1	5-6		-	-	-
			14	2	6-7		-	-	-
			15	3	7-8	10	-	-	-
		на низкой перекла- дине из виса лежа (девоч- ки), кол-во раз	11	—	—	—	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	-	-	-		11-15	20
			13	-	-	-		12-15	19
			14	-	-	-	5	13-15	17
			15	-	-	-	5	12-13	16

Демонстрировать:

Физические способ- ности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек.	9,2	10,2
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6 м, сек. Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	12 180 —	165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2,0 км, мин., сек. Передвижение на лыжах 2 км, мин., сек.	8.50 16.30	10.20 21.00
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, сек. Броски малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

Содержание тем учебного курса

№ п/п	Название разделов /тем	Количество часов	Содержание учебной темы	Форма занятия	Темы практических работ	Темы лабораторных работ
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	<i>История физической культуры Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека</i>	фронтальная		
2	Гимнастика с элементами акробатики	18	<p><i>Программный материал по гимнастике с элементами акробатики Освоение строевых упражнений. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.</i></p> <p>Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. общеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.</i></p> <p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (3-5 кг), тренажерами, эспандерами, девочки — с тренажерами.</p> <p><i>Освоение и совершенствование висов и упоров.</i></p> <p>Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне.</p> <p>Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой ногой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь: вис лежа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок.</p> <p><i>Освоение опорных прыжков.</i></p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 110-115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, вы-</p>	индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная		

		<p>сота 110 см).</p> <p><i>Освоение акробатических упражнений.</i></p> <p>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.</p> <p><i>Развитие координационных способностей.</i></p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне.</p> <p>Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).</p> <p><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i></p> <p>Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование).</p> <p><i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i></p> <p>Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование).</p> <p><i>Развитие гибкости.</i></p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).</p> <p><i>Знания о физической культуре.</i></p> <p>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских</p>			
--	--	---	--	--	--

			<p>игр, возрождение Олимпийских игр современности, участие российских спортсменов в олимпийских стартах. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Олимпийское движение — подлинно общечеловеческое движение. Спорт, каким он нужен миру.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i></p> <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 (обучение и совершенствование).</p> <p><i>Овладение организаторскими способностями.</i></p> <p>Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.</p>			
3	Лёгкая атлетика	30	<p><i>Овладение техникой спринтерского бега.</i></p> <p>Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 100 м.</p> <p><i>Овладение техникой длительного бега.</i></p> <p>Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.). Бег на 2000 м (мальчики). Бег на 1500 м (девочки).</p> <p><i>Овладение техникой прыжка в длину.</i></p> <p>Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.</p> <p><i>Овладение техникой прыжка в высоту.</i></p> <p>Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.</p> <p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.</i></p> <p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1 x 1 м) с расстояния девушки 12-14 м, юноши до 16 м. Метание мяча 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в кори-</p>	индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная		

дор 10 м на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений: с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов, с четырех шагов вперед-вверх. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.

Развитие выносливости.

Бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей (в VIII-IX классах совершенствование).

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

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 разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками (в VIII-IX классах — совершенствование).

Знания о физической культуре.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; 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 спо-

			<p>способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i></p> <p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.</p> <p><i>Овладение организаторскими способностями.</i></p> <p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.</p>			
4	Лыжная подготовка	18	<p><i>Освоение техники лыжных ходов.</i></p> <p>Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот плугом. Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон».</p> <p><i>Знания о физической культуре.</i></p> <p>Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p>	индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная		
5	Спортивные игры	27	<p>Баскетбол</p> <p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i></p> <p>Стойка игрока. Перемещение в 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 (обучение и совершенствование).</p> <p><i>Освоение ловли и передач мяча.</i></p> <p>Совершенствование в освоенных упражнениях.</p> <p><i>Освоение техники ведения мяча.</i></p> <p>Совершенствование в освоенных</p>	индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная		

		<p>упражнениях.</p> <p><i>Овладение техникой бросков мяча.</i> Совершенствование в освоенных упражнениях. Броски одной и двумя руками в прыжке.</p> <p><i>Освоение индивидуальной техники защиты.</i> Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Совершенствование в освоенных упражнениях.</p> <p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i> Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p><i>Освоение тактики игры.</i> Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Совершенствование уже освоенного.</p> <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i> Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование уже освоенного.</p> <p>Футбол</p> <p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i> Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений -- перемещения, остановки, повороты, ускорения (обучение и совершенствование).</p> <p><i>Освоение ударов по мячу и остановок мяча.</i> Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом.</p> <p><i>Освоение техники ведения мяча.</i> Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>неведущей ногой.</p> <p><i>Овладение техникой ударов по воротам.</i></p> <p>Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.</p> <p><i>Освоение индивидуальной техники защиты.</i></p> <p>Совершенствование в изученных элементах игры.</p> <p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i></p> <p>Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам.</p> <p><i>Закрепление техники перемещений, владения мячом, развитие координационных способностей.</i></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p><i>Освоение тактики игры.</i></p> <p>Совершенствование в изученных элементах игры.</p> <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i></p> <p>Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.</p> <p>Волейбол</p> <p><i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i></p> <p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p><i>Освоение техники приема и передачи мяча.</i></p> <p>Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.</p> <p><i>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</i></p> <p>Игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p><i>Освоение техники нижней прямой подачи.</i></p>		
--	--	---	--	--

		<p>Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.</p> <p><i>Освоение техники прямого нападающего удара.</i></p> <p>Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.</p> <p><i>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.</i></p> <p>Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p> <p><i>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.</i></p> <p>Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.</p> <p><i>Освоение тактики игры.</i></p> <p>Тактика свободного нападения. Голицонное нападение с изменением позиций игроков.</p> <p><i>Знания о физической культуре.</i></p> <p>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападения (быстрый прорыв, расстановка игроков, голицонное 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, соблюдение основных правил игры). Правила техники безопасности.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i></p> <p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля.</p> <p><i>Овладение организаторскими способностями.</i></p> <p>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемых игр, помощь в судействе, комплектование команды, подго-</p>			
--	--	--	--	--	--

			<p>товка места проведения игры.</p> <p><i>Развитие координационных способностей*</i>: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.</p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию техникой перемещения и владения мячом; бег 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 реакции; прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3.</p> <p><i>Развитие выносливости.</i></p> <p>Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.</p> <p><i>Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей</i> (*Материал для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. В VIII и IX классах для развития двигательных способностей используются те же основные упражнения, что и в V-VII классах, но возрастает координационная сложность этих упражнений, увеличивается их объем и интенсивность, усложняются условия выполнения)*.</p> <p>Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10 сек.; 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.</p>			
6	Элементы едино-	9	<p><i>Овладение техникой приемов.</i></p> <p>Стойки и передвижения в стойке.</p>	индивиду-		

борств		<p>Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.</p> <p><i>Развитие координационных способностей.</i> Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры «Вытаскивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п.</p> <p><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</i> Силовые упражнения и единоборства в парах.</p> <p><i>Знания о физической культуре.</i> 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.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.</p>	альная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная		
Итого	105				

Тематическое планирование 8 класс

№ раз-дела и тем	Наименование разделов и тем	Дата прове-дения	Контрольные работы (в соответ-ствии со спе-цификой предмета, курса)	Практическая часть (в соответствии со спецификой предмета, курса)
1.	Основы знаний Инструктаж по охране труда.	4.9		
2	<i>Легкая атлетика</i> Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	5.9		. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).
3	Низкий старт.	7.9		Низкий старт и стартовое ускоре-ние 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания не-большого отрезка с полной ско-ростью (5 – 6 раз).
4	Финальное усилие. Эста-фетный бег	11.9		Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эста-фетной палочки.
5	Развитие скоростных спо-собностей.	12.9		Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат
6	Развитие скоростной вы-носливости	14.9		Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров.
7	Метание Развитие ско-ростно-силовых способ-ностей.	18.9		Броски и толчки набивных мя-чей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вер-тикальную цель (1 x 1) с рас-стояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров
8	Метание мяча на даль-ность.	19.9		Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
9.	Метание мяча на даль-ность.	21.9		Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность
10.	Прыжки. Развитие сило-вых и координационных способностей.	25.9		Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через пре-пятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места призем-ления, с целью отработки дви-жения ног вперед.
11.	Прыжок в длину с разбе-га.	26.9		Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадио-ну 6 минут – на результат.
12.	Прыжок в длину с разбе-	28.9		Прыжки в длину с 11 – 13 ша-

	га.			гов разбега – на результат.
13.	Длительный бег Развитие выносливости.	2.10		Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки.
14	Развитие силовой выносливости	3.10	Бег 1000 метров – на результат.	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием.
15.	Преодоление горизонтальных препятствий	5.10		Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.
16.	Переменный бег	9.10		Бег с низкого старта в гору. Переменный бег – 10 – 15 минут.
17.	Гладкий бег	10.10		Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки.
18.	Кроссовая подготовка	12.10		Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.
19.	Баскетбол Стойки и передвижения, повороты, остановки.	16.10		Перемещение в стойке баскетболиста Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижения парами в нападении и защите лицом друг к другу.
20	Ловля мяча.	17.10		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.
21	Передача мяча	19.10		передача и ловля мяча с отскоком от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.
22	Ведение мяча	23.10		Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости.
23	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	24.10		Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости
24	Бросок мяча	26.10		Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным про-

				тивоедействием.
25	Броски одной рукой с места	30.10		Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием.
26	Бросок мяча в движении.	31.10		Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.
27	Штрафной бросок.	2.11		Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.
28	Индивидуальная техника защиты	13.11		Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча.
29	Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча.	14.11		Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча.
30	Тактика игры.	16.11		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.
31	Позиционное нападение и личная защита	20.11		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3 : 2.
32	Развитие кондиционных и координационных способностей.	21.11		Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра.
33	Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра.	23.11		Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра
34	<i>Гимнастика</i> СУ. Основы знаний	27.11		Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.
35	Акробатические упражнения	28.11		Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед. назад, по-

				луспагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.
36	Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.	30.11		Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.
37	Развитие гибкости	4.12		Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.
38	Упражнения в виси.	5.12		Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем завесом вне, вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки – из виса на нижней жерди (н. ж.) толчком на подъем в упор на верхнюю жердь (в.ж.). Из упора на н.ж. опускание вперед в вис присев. Вис лежа на н. ж., сед боком на н. ж., соскок.
39	Комбинации из ранее освоенных элементов	7.12		Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат
40	Развитие силовых способностей	11.12		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.
41	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	12.12		Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.
42	Развитие координационных способностей	14.12		Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.
43	Упражнения на гибкость.	18.12		Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.
44	Развитие скоростно-силовых способностей.	19.12		Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гим-

				настическую скамейку. Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°.
45	Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги	21.12		Опорный прыжок : юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком с поворотом на 90°.
46	Развитие силовых способностей и силовой выносливости	25.12		Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование).
47	Развитие скоростно-силовых способностей.	26.12		Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование).
48	Развитие гибкости	28.12		Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.
49	Знания о физической культуре.			Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей;
50	Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости			
51	Комбинации упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей			
52	Лыжная подготовка ТБ на занятиях лыжной подготовки. Надевание лыж. Строевые упражнения			
53	Отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе			
54	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе			Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».
55	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе			Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».

56	Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант).			Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».
57	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе.			Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу.
58	Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом.			Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу.
59	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон.			Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.
60	Переход из низкой стойки в высокую			Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.
61	Переход из низкой стойки в высокую.			Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.
62	Удержание лыж в положении «плуга»			Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.
63	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.			Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.
64	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.			Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.
65	Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.			Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.
66	Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе			
67	Прохождение дистанции 3			Согласованность движений рук

	км			и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе.
68	Непрерывное передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км.			
69	Прохождение дистанции 4,5 км.		Прохождение дистанции 4,5 км.	
70	Элементы единоборств (9 часов) Знания о физической культуре			Оказание первой помощи при травмах. <i>Овладение организаторскими способностями.</i> Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.
71	Основные элементы национальной борьбы.			Стойки и передвижения в стойке.
72	Овладение техникой приемов.			Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.
73	Захваты рук и туловища.			Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов
74	Развитие координационных способностей.			Подвижные игры «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» и т.п.
75	Освобождение от захватов			Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов
76	Развитие силовых способностей и силовой выносливости			Силовые упражнения и единоборства в парах.
77	Самостоятельные занятия.			Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.
78	Овладение приемами страховки			Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры.
79	Легкая атлетика Длительный бег Преодоление горизонтальных препятствий			Инструктаж по ТБ по л/а. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.
80	Развитие силовой выносливости.			Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба). Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.

81	Переменный бег			Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.
82	Кроссовая подготовка			Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.
83	Развитие силовой выносливости			Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.
84	Гладкий бег			Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. Спортивные игры.
85	Спринтарский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон			Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).
86	Низкий старт.			Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз).
87	Финальное усилие. Эстафетный бег			Бег с ускорением 2 – 3 x 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.
88	Развитие скоростных способностей.			Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.
89	Развитие скоростной выносливости			Повторное пробегание отрезков 2 – 4 x 100 – 150 метров. Учебная игра.
90	метание Развитие скоростно-силовых качеств.		Прыжки в длину с места – на результат.	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.
91	Метание мяча на дальность.		Челночный бег – на результат.	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
92	Метание мяча на дальность.			Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность
93	Прыжки Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с разбега.		Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.

94	Спортивные игры Футбол Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.			Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами, боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.
95	Освоение ударов по мячу и остановок мяча.			Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема.
96	Освоение техники ведения мяча			Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.
97	Овладение техникой ударов по воротам.			Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.
98	Освоение индивидуальной техники защиты.			Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря. Перехват мяча.
99	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей			Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар, передача, прием мяча, остановка, удар по воротам
100	Закрепление техники перемещений, владения мячом, развитие координационных способностей.			Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
101	Освоение тактики игры			Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.
102	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Итоги года.			Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

