

Пояснительная записка

Изучение предмета «Физическая культура» представляет собой неотъемлемое звено в системе непрерывного образования обучающихся.

Рабочая учебная программа по физической культуре для 8 класса составлена на основе Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации», Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г.), примерной учебной программы по предмету «Физическая культура» (автор: Лях В. И., Зданевич А.А. , М.: Просвещение, 2014 г.).

Рабочая учебная программа по физической культуре содержит следующие разделы:

- пояснительную записку, в которой определяются цель и задачи обучения физической культуре в 8 классе, раскрываются особенности содержания физического образования, описывается место учебного предмета в учебном плане;
- содержание курса, включающее перечень основного изучаемого материала, распределенного по содержательным разделам с указанием количества часов на изучение соответствующего материала;
- тематическое планирование с описанием видов учебной деятельности обучающихся 8 классов и указанием количества часов на изучение соответствующего материала;
- учебно-методическое и материально-техническое оснащение учебного процесса;
- планируемые результаты освоения учебного предмета;
- список источников.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»

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

Задачи:

Решение задач физического воспитания обучающихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций 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 (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Содержанием рабочей учебной программы предусматривается освоение материала по следующим сквозным образовательным линиям:

- спортивные игры: баскетбол, волейбол;
- гимнастика с элементами акробатики;
- легкоатлетические упражнения;
- лыжная подготовка.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и

социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая учебная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки обучающихся и включает в себя

физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей обучающихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета. В 8 классе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом, уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают обучающимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что обучающиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств обучающихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5-7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках обучающиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые

касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья обучающихся 8 классов.

К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья обучающихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

В процессе занятий по образовательной программе учебного предмета «Физическая культура» будет реализовано:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушений здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Исходя из необходимости учета потребностей личности школьника, его семьи и общества, достижений педагогической науки, дополнительный учебный материал предполагается отбирать с учетом следующих положений:

- возможность освоения содержания на основе включения обучающихся в разнообразные виды физической деятельности, имеющие практическую направленность;
- выбор объектов созидательной и преобразовательной деятельности на основе изучения общественных, групповых или индивидуальных потребностей;
- возможность реализации общетрудовой и практической направленности обучения;
- возможность познавательного, интеллектуального, творческого, духовно-нравственного, эстетического и физического развития обучающихся.

Каждый компонент рабочей учебной программы включает в себя основные теоретические сведения и практические работы. При этом предполагается, что изучение материала, связанного с практическими работами, будет предваряться освоением обучающимися необходимого минимума теоретических сведений с опорой на лабораторные исследования.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Рабочая учебная программа по физической культуре для 8 класса составлена из расчета часов, указанных в Базисном учебном плане образовательных учреждений общего образования и учебном плане школы. Предмет «Физическая культура» изучается в 8 классе в объеме 102 часа, из расчета 3 часа в неделю.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Раздел 1. Гимнастика (18 ч)

Темы:

Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Висы. Строевые упражнения. Прикладные упражнения. Упражнения в равновесии.

Акробатика

Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене (Д). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема.

Раздел 2. Спортивные игры (36 ч)

Темы:

Правила ТБ на уроках спортивных игр.

Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения

Раздел 3. Лёгкая атлетика (27 ч)

Темы:

Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину, метание. Бег на средние дистанции. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.

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. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Раздел 4. Лыжные гонки (21 ч)

Темы:

Одновременный одношажный ход и попеременный четырехшажный ход. Преодоление трамплинов (высота 30-50 см). Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах

Тематическое планирование

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 8 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
	<i>Базовая часть</i>	81
1.	Основы знаний в процессе уроков	
2.	Спортивные игры	15
3.	Гимнастика с элементами акробатики	18
4.	Лёгкая атлетика	27
5.	Лыжная подготовка	21
	<i>Вариативная часть</i>	24
1.	Волейбол	18
2.	Баскетбол	3
	Итого:	102

Распределение программного материала по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре				
2	Легкая атлетика	12			15
3	Гимнастика с основами акробатики		18		
4	Лыжная подготовка			21	
5	Баскетбол	15	3		
6	Волейбол			9	9
Всего		27	21	30	24

Планируемые результаты изучения учебного предмета 8 классов

В результате изучения курса физической культуры 8 класса обучающиеся будут **знать**

- об особенностях зарождения физической культуры и спорта, Олимпийском движении;
о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений;
- об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- о технологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- название спортивного инвентаря, плавательных упражнений, способов плавания, влияние плавания на состояние здоровья;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;
- овладеют понятиями: эстафета, темп, длительность бега, бег на скорость, бег на выносливость, названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря.

Будут уметь:

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формировании правильной осанки.

вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений.

организовывать и проводить самостоятельные занятия.

уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий.

выполнять разновидности ходьбы и развитие координационных способностей.

Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с преодолением препятствий. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 5-7 препятствий по разметкам.

выполнять разновидности бега, развитие скоростных и координационных способностей Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 200м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3×10м, эстафеты с бегом на скорость, бег с максимальной скоростью в коридоре. *Совершенствовать навыки бега и развитие выносливости.* Равномерный, медленный бег до 6 минут, кросс по слабопересечённой местности 1-1,5 км. *Совершенствовать развитие координационных и скоростных способностей.* Эстафеты «Круговая эстафета» «Встречная эстафета» (расстояние 20-30м). Бег с ускорением от 30-60м (в 7 классе), соревнования (до 60м).

выполнять разновидности прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°; 360 с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 60 см, с разбега 7-9 шагов с приземлением на обе ноги, через длинную неподвижную и качающуюся скакалку, многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180° и 360, по разметкам, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, многоразовые (до 8 прыжков).

выполнять разновидности метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (2×2м) с

расстояния с 6-7м, на дальность, попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 15м для мальчиков и 10м для девочек. Бросок набивного мяча (1-1,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п., на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (2×2м) с расстояния 5-6 м. *Самостоятельные занятия.* Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 60 см) естественные вертикальные и горизонтальные до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

в спортивных играх: уметь играть в игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом, выполнять передачу на расстояние до 20м, ловля, ведение, броски в процессе игр; играть игры, комплексно воздействующих на организм ребёнка.

в плавании. *Развитие выносливости:* техника движения рук, ног при плавании кролем на груди, кролем на спине; брассом, проплыть 25м одним из способов и 50м кролем на груди, выполнять старты с тумбочки, погружаться в воду, доставать предметы со дна, игры на воде, способы транспортировки пострадавшего в воде, толкание и буксировка плывущего предмета.

Обучающиеся должны уметь демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м. с	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз.	—	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин. Плавание 25-50м.	8,30	10,1
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12,0	10,0

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечание
В.И.Лях М.Я. Виленский «Физическая культура// Рабочие программы Предметная линия учебников с 5-9 класс М.: Просвещение 2014г.».	В программе определены цели и задачи курса физической культуры в 8 классе, основное содержание курса, рассмотрены подходы к структурированию материала.
Учебники В.И. Лях «Физическая культура 8-9 класс М.: Просвещение 2015г.» В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся с 1-11 класс»: М.: Просвещение, 2014.	В учебниках представлены материалы, соответствующие программе и позволяющие сформировать систему знаний, необходимых для продолжения изучения физической культуры.
Методические пособия И.И. Должиков «Физическая культура 5-9 класс: Пособие для учителя М.: Айрис – пресс, 2010г» .	В методических пособиях представлены поурочные разработки по курсу «Физическая культура». В пособии даны разъяснения к трудным темам курса, приведены инструктивные карточки для самостоятельной работы, примерные вопросы для проведения бесед. Определен объем домашней работы с указанием заданий.
Демонстрационные материалы Спортивный инвентарь: волейбольные, баскетбольные, набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, маты, кимнастическая стенка, гантели, фишки, кимнастический конь, козел, брусья, бревно и т.д.	Спортивный инвентарь необходим для проведения и демонстрации заданий на уроках физической культуры
Технические средства Оборудование класса Малый спортивный зал Большой спортивный зал Гимнастический зал Тренажерный зал Малая и большая инвентарные Бассейн (большая и малая чаша) Зал хореографии	В соответствии с санитарно-гигиеническими нормами.

Домашнее задание для 8 классов (В.И.Лях)

1	Влияние возрастных особенностей организм на физическое развитие и физическую подготовленность	8-14	1
2	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	14-18	2
3	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма	18-19	3-4
4	Психические процессы в обучении двигательным действиям	19-25	5-6
5	Самоконтроль при занятиях физ. упражнениями	25-34	7-12
6	Основы обучения и самообучения двигательным действиям	34-42	13
7	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями	42-50	14
8	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	50-54	В процессе урока
9	Совершенствование физических способностей	54-56	В процессе урока
10	Адаптивная физическая культура	56-63	В процессе урока
11	Профессионально-прикладная физическая подготовка	63-67	В процессе урока
12	История возникновения и развития физической культуры	67-79	
13	Физическая культура и олимпийское движение в России	79-85	В процессе урока
14	Олимпиады современности: странички истории	85-94	
15	Баскетбол	95-105	81-96
16	Гандбол	105-115	
17	Футбол	115-125	
18	Волейбол	125-133	27-42
19	Гимнастика	133-149	43-61
20	Легкая атлетика	149-170	97-105
21	Лыжная подготовка	170-180	62-80
22	Элементы единоборства	180-187	
23	Плавание	187-195	15-26
24	Утренняя гимнастика	196-203	
25	Выбирайте виды спорта	203-206	
26	Тренировку начинаем с разминки	206-208	
27	Повышайте физическую подготовленность	208-214	
28	Коньки	214-221	
29	Хоккей	221-228	
30	Бадминтон	228-234	
31	Скейтборд	234-238	
32	Атлетическая гимнастика	238-244	
33	Роликовые коньки	244-248	
34	После тренировки	248-250	
35	Ваш домашний стадион	250	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата	проведения
							план	факт
1	2	3	4	5	6	7	9	10
I четверть. Легкая атлетика								
1	Низкий старт и стартовый разгон	1	Вводный	Инструктаж по Т/Б. Совершенствование низкого старта, стартового разгона, развития выносливости, силы. Эстафета.	Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		
2	Низкий старт и стартовый разгон	1	Совершенствование	Совершенствование низкого старта, стартового разгона, развития выносливости, силы. Эстафета.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Текущий		
3	Бег 30м (учет)	1	Комбинированный	Бег 30м (учет). Совершенствование низкого старта, стартового разгона, развития выносливости, силы. Эстафета.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м), бег 30м на результат	Оценка бега на 30м (сек): м д «5» - 4,9 5,1 «4» - 5,1 5,4 «3» - 5,5 5,8		
4	Прыжки в длину с места (учет).	1	Комбинированный	Прыжки в длину с места (учет). Совершенствование низкого старта, стартового разгона, развития выносливости, силы. Эстафета.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м), прыгать в длину с места	Оценка прыжка в длину с места (см): м д «5» - 200 190 «4» - 190 175 «3» - 180 160		
5	Бег 60 м с низкого старта (учёт).	1	Комбинированный	Бег 60 м с низкого старта (учёт). Совершенствование метания мяча 150г, развития выносливости, силы. Эстафета.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м), выполнять положение низкого старта, метать мяч 150г	Оценка бега на 60м (см): м д «5» - 8,8 9,7 «4» - 9,7 10,2 «3» - 10,5 10,7		
6	Бег 1000м.	1	Совершенствование	Совершенствование развития выносливости, силы. Эстафета.	Уметь пробегать дистанцию 1000 м на результат	Текущий		
7	Бег 1000м (учёт)	1	Комбинированный	Бег 1000 м (учёт). Игры.	Уметь пробегать дистанцию 1000 м	Оценка бега на 1000м (мин):		

					на результат	м д «5» - 10,00 11.00 «4» - 10,40 12.40 «3» - 11,40 13.50		
8	Метание мяча 150 г.	1	Комбинированный	Совершенствование метания мяча 150г, развития выносливости, силы. Эстафета.	Уметь метать на дальность мяч, подтягиваться на перекладине, сгибать и разгибать руки в упоре лежа	Текущий		
9	Метание мяча 150 г.	1	Совершенство вание	Совершенствование метания мяча 150г, развития выносливости, силы. Эстафета.	Уметь метать на дальность мяч, подтягиваться на перекладине, сгибать и разгибать руки в упоре лежа	Текущий		
10	Метание мяча 150 г (учёт).	1	Комбинированный	Метание мяча 150 г (учёт). Совершенствование развития выносливости, силы. Эстафета.	Уметь метать на дальность мяч, подтягиваться на перекладине, сгибать и разгибать руки в упоре лежа	Оценка метания мяча (м): м д «5» - 42 27 «4» - 37 21 «3» - 28 17		
11	Бег 2000 м	1	Комбинированный	Совершенствование развития выносливости, силы. Эстафета.	Уметь пробегать дистанцию 2000 м на результат	Текущий		
12	Бег 2000 м (учёт).	1	Комбинированный	Бег 2000 м (учёт). Игры.	Уметь пробегать дистанцию 2000 м на результат	Оценка бега на 2000м (мин): м д «5» - 10,00 11.00 «4» - 10,40 12.40 «3» - 11,40 13.50		
Баскетбол								
13(1)	Баскетбол. Передачи мяча в парах, ведение мяча в шаге и ходьбе, броски в кольцо после ведения	1	Комбинированный	Инструктаж по Т/Б. Разучивание бросков мяча по кольцу после ведения. Совершенствование различных передач.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий		
14 (2)	Броски в кольцо после ведения. Штрафной бросок	1	Комбинированный	Закрепление бросков мяча по кольцу после ведения. Разучивание штрафного броска. Игра по упрощенным правилам..	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять техниче-	Текущий		

					ские действия в игре			
15 (3)	Броски в кольцо после ведения. Штрафной бросок	1	Комбинированный	Закрепление штрафного броска. Совершенствование бросков мяча по кольцу после ведения.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий		
16 (4)	Передачи мяча в парах в движении(учёт)	1	Комбинированный	Разучивание передачи мяча в парах в движении. Совершенствование штрафного броска, бросков мяча по кольцу после ведения. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча во встречных колоннах		
17(5)	Броски в кольцо после ведения. Штрафной бросок	1	Комбинированный	Закрепление передачи мяча в парах. Совершенствование штрафного броска. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий		
18(6)	Игра в мини-баскетбол	1	Совершенствования	Совершенствование передачи мяча в парах в движении. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий		
19(7)	Игра в мини-баскетбол	1	Совершенствования	Совершенствование передачи мяча в парах в движении. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий		
20 (8)	Игра в мини-баскетбол	1	Совершенствования	Совершенствование передачи мяча в парах в движении. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий		
21 (9)	Игра в мини-	1	Совершенство	Совершенствование передачи мяча в	Уметь играть в	Текущий		

	баскетбол		вания	парах в движении. Игра по упрощенным правилам.	баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре			
22 (10)	Штрафной бросок (учёт)	1	Комбинированный	Совершенствование штрафного броска. Игра по упрощенным правилам	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники штрафного броска		
23 (11)	Передача мяча в тройках после перемещения	1	Комбинированный	Совершенствование техники передачи мяча в тройках после перемещения. Игра в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий		
24 (12)	Передача мяча в тройках после перемещения	1	Комбинированный	Совершенствование техники передачи мяча в тройках после перемещения. Игра в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий		
25 (13)	Передача мяча в тройках после перемещения	1	Комбинированный	Совершенствование техники передачи мяча в тройках после перемещения (учёт). Игра в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения		
26 (14)	Игра "Баскетбол"	1	Комбинированный	Совершенствование игры в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий		
27 (15)	Игра "Баскетбол"	1	Комбинированный	Совершенствование игры в баскетбол (учёт).	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,	Оценка техники игры в баскетбол		

					выполнять техниче- ские действия в игре			
II - четвертью. Гимнастика								
28 (1)	Кувырок вперед назад слитно	1	Комбинирован ный	Инструктаж по Т/Б. Разучивание комплекса упражнений, кувырков вперед и назад (слитно). Совершенствование развития силы, равновесия, лазания по канату.	Уметь выполнять кувырок вперед назад слитно	Текущий		
29 (2)	Длинный кувырок прыжком с места(м), кувырок назад в полушпагат (д)	1	Совершенство вания	Разучивание длинного кувырка прыжком с места, кувырка назад в полушпагат. Закрепление комплекса упражнений, кувырков вперед и назад (слитно). Совершенствование развития силы, равновесия, лазания по канату..	Уметь выполнять кувырок вперед назад слитно	Текущий		
30 (3)	Наклон сидя на полу на результат	1	Учетный	Наклоны вперед (учет). Разучивание перехода с моста на одно колено. Закрепление длинного кувырка прыжком с места, стойки на голове и руках, прогнувшись, кувырка назад в полушпагат. Совершенствование кувырков вперед и назад, развития силы, равновесия, лазания по канату..	Уметь выполнять кувырок вперед назад слитно, наклон сидя на полу на результат	Оценка выполнения наклона: м д «5» 12 14 «4» - 10 12 «3» - 8 10		
31 (4)	Подтягивание на перекладине (учет).	1	Учетный	Подтягивание на перекладине (учет). Разучивание соединения из 3-4 элементов. Закрепление перехода с моста на одно колено. Совершенствование упражнений типа зарядки, кувырка вперед и назад (слитно), длинного кувырка прыжком с места, стойки на голове и руках прогнувшись, кувырка назад в полушпагат, равновесия., лазания по канату, развития силы	Уметь выполнять кувырок вперед назад слитно	Оценка выполнения подтягивания (раз): м д «5» - 9 15 «4» - 7 10 «3» - 5 Текущий		
32 (5)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (учет).	1	Учетный	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (учет). Закрепление соединения из 3-4 элементов. Совершенствование упражнений типа зарядки, кувырка вперед и назад, длинного кувырка прыжком с места, стойки на голове и руках прогнувшись, кувырка назад в полушпагат, перехода с моста на одно колено, равновесия., лазания по канату, развития силы.	Уметь выполнять кувырок вперед назад слитно, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на результат	Оценка выполнения: м д «5» 34 17 «4» - 28 14 «3» - 22 11		

33 (6)	Кувырок вперед и назад слитно (учет).	1	Учетный	Кувырок вперед и назад слитно (учет). Совершенствование длинного кувырка прыжком с места, стойки на голове и руках прогнувшись, соединения из 3-4 элементов, кувырка назад в полушпагат, перехода с моста на одно колено, равновесия., лазания по канату, развития силы.	Уметь выполнять кувырок вперед назад слитно	Техника выполнения		
34 (7)	Длинный кувырок прыжком с места(м.), кувырок назад в полушпагат(д.) (учет).	1	Учетный	Длинный кувырок прыжком с места(м.), кувырок назад в полушпагат(д.)(учет). Совершенствование стойки на голове и руках прогнувшись, соединения из 3-4 элементов, перехода с моста на одно колено, равновесия., лазания по канату, развития силы..	Уметь выполнять длинный кувырок прыжком с места(м.), кувырок назад в полушпагат(д.)	Техника выполнения		
35 (8)	Стойка на голове и руках прогнувшись (м), переход с моста на одно колено (д) (учёт).	1	Учетный	Стойка на голове и руках прогнувшись (м.), переход с моста на одно колено(д.)(учет). Совершенствование соединения из 3-4 элементов, равновесия, лазания по канату, развития силы.	Уметь выполнять стойку на голове и руках прогнувшись (м.), переход с моста на одно колено(д.)	Техника выполнения		
36 (9)	соединение из 3-4 элементов (учёт)	1	Совершенство вания	Соединение из 3-4 элементов (учет). Разучивание переворота в упор толчком двух ног (м.), прыжка в упор и опускания в упор присев (д.) Совершенствование равновесия, лазания по канату, развития силы.	Уметь выполнять соединение из 3-4 элементов	Техника выполнения		
37 (10)	Комбинация на перекладине	1	Совершенство вания	Разучивание виса на подполенках-опускания в упор присев (м.), переворота в упор махом и толчком (д.). Закрепление переворота в упор толчком двух ног (м.), прыжка в упор и опускания в упор присев (д.). Совершенствование лазания по канату, развития силы.	Уметь выполнять соединение из 3-4 элементов	Текущий		
38 (11)	Комбинация на перекладине	1	Совершенство вания	Разучивание соединения из 2-3 элементов на низкой перекладине. Закрепление виса на подполенках-опускания в упор присев (м.), переворота в упор махом и толчком (д.). Совершенствование переворота в упор толчком двух ног (м.), прыжка в упор и опускания в упор присев (д.), лазания по канату, развития силы.	Уметь выполнять комбинацию на перекладине	Текущий		
39	Лазанье по	1	Учетный	Борцовский мост (м.), гимнастический	Уметь выполнять	Техника		

(12)	канату (учёт)			мост (д.), лазание по канату (учет). Закрепление соединения из 2-3 элементов на низкой перекладине. Совершенствование переворота в упор толчком двух ног, виса на подполенках-опускания в упор присев (м.), прыжка в упор и опускания в упор присев, переворота в упор махом и толчком (д.), развития силы.	мост и лазать по канату	выполнения		
40 (13)	Комбинация на перекладине	1	Совершенство вания	Совершенствование переворота в упор толчком двух ног, виса на подполенках-опускания в упор присев (м.), прыжка в упор и опускания в упор присев, переворота в упор махом и толчком (д.), соединения из 2-3 элементов, лазания по канату на скорость, развитие силы.	Уметь выполнять переворот в упор толчком двух ног, вис на подполенках –опускания в упор присев (м), прыжок в упор и опускание в упор присев, переворот в упор махом и толчком (д), соединение из 3-4 элементов и лазать по канату.	Текущий		
41 (14)	Переворот в упор толчком двух ног (м), прыжок в упор и опускание в упор присев (д.) (учет).	1	Учетный	Переворот в упор толчком двух ног (м), прыжок в упор и опускание в упор присев (д.) (учет). Совершенствование виса на подполенках - опускания в упор присев (м.), переворота в упор махом и толчком (д.), соединения из 2-3 элементов, лазания по канату на скорость, развитие силы.	Уметь выполнять переворот в упор толчком двух ног, вис на подполенках –опускания в упор присев (м), прыжок в упор и опускание в упор присев, переворот в упор махом и толчком (д), соединение из 2-3 элементов и лазать по канату.	Техника выполнения		
42 (15)	Вис на подколленках-опускание в упор присев (м.), переворот в упор махом и толчком (д.) (учет).	1	Учетный	Вис на подколленках-опускание в упор присев (м.), переворот в упор махом и толчком (д.) (учет). Разучивание опорного прыжка согнув ноги через козла в длину (110см)- м, боком через коня с поворотом на 90 – д. Совершенствование соединения из 2-3 элементов, лазания по канату на скорость, развитие силы.	Уметь выполнять переворот в упор толчком двух ног, вис на подполенках –опускания в упор присев (м), прыжок в упор и опускание в упор присев, переворот в упор	Техника выполнения		

					махом и толчком (д), соединение из 2-3 элементов и лазать по канату, опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (110см) – м, боком через коня с поворотом на 90 – д.			
43 (16)	Комбинация на перекладине (учёт)	1	Учетный	Соединение из 2-3 элементов (учет). Закрепление опорного прыжка. Совершенствование лазания по канату на скорость, развитие силы.	Уметь выполнять соединение из 2-3 элементов, опорный прыжок и лазать по канату.	Техника выполнения		
44 (17)	Опорный прыжок Подтягивание из виса стоя (м), лежа (д) (учет).	1	Учетный	Совершенствование опорного прыжка, лазания по канату на скорость, развитие силы. Гимнастическая полоса препятствий. Подтягивание из виса стоя (м), лежа (д) (учет).	Уметь выполнять опорный прыжок и лазать по канату.	Оценка выполнения (раз): м д «5» - 9 15 «4» - 7 10 «3» - 5 6		
45 (18)	Опорный прыжок	1	Учетный	Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (110см)- м, боком через коня с поворотом на 90 – д. (учет). Совершенствование развития силы. Гимнастическая полоса препятствий.	Уметь выполнять опорный прыжок и лазать по канату.	Техника выполнения		
Баскетбол								
46 (19)	Игра "Баскетбол"	1	Комбинированный	Совершенствование игры в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий		
47 (20)	Игра "Баскетбол"	1	Комбинированный	Совершенствование игры в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий		
48	Игра	1	Комбинированный	Совершенствование игры в баскетбол	Уметь играть в	Оценка техники		

(21)	"Баскетбол"		ванный	(учёт).	баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	игры в баскетбол		
III - четверть Лыжная подготовка								
49(1)	Передвижение на лыжах	1	Вводный	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование одновременного одношажного, двухшажного ходов, развития выносливости. Эстафета.	Знать правила поведения на уроках лыжной подготовки. Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Текущий		
50(2)	Попеременный двухшажный ход (учет).	1	Совершенствования	Попеременный двухшажный ход (учет). Совершенствование одновременного одношажного, двухшажного ходов, развития выносливости, силы. Эстафета.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в.	Техника передвижения		
51(3)	Одновременный одношажный ход (учет).	1	Учетный	Одновременный одношажный ход (учет). Совершенствование двухшажного хода. Эстафета	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
52(4)	Одновременный двухшажный ход (учет).	1	Учетный	Одновременный двухшажный ход (учет). Совершенствование развития выносливости, силы. Эстафета.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
53(5)	Подъём ёлочкой, торможение плугом.	1	Совершенствования	Разучивание подъема елочкой. Совершенствование торможения плугом, упором, одновременного одношажного хода, подъема в гору скользящим шагом, развитие силы. Эстафета.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Текущий		
54 (6)	Торможение плугом	1	Комбинированный	Совершенствование торможения плугом, попеременных и одновременных ходов, развитие выносливости, силы.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Текущий		
55(7)	Торможение плугом (учет).	1	Учетный	Торможение плугом (учет). Совершенствование поворота плугом, попеременного и одновременных ходов, развития выносливости, силы.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
56 (8)	Поворот плугом, попеременные и одновременные	1	Комбинированный	Совершенствование поворота плугом, попеременного и одновременных ходов, развития выносливости, силы.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Текущий		

	е хода							
57(9)	Поворот плугом (учет). Спуск с поворотами.	1	Учетный	Поворот плугом (учет). Совершенствование спусков с поворотами, попеременного и одновременных ходов, развития выносливости, силы.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника поворота		
58 (10)	Спуск с поворотами (учет).	1	Учетный	Спуск с поворотами (учет). Совершенствование поворота плугом, торможения плугом, попеременного и одновременных ходов, развития выносливости, силы.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника спуска и подъёма		
59 (11)	Прохождение дистанции 2 км.	1	Совершенство вания	Прохождение дистанции 2 км. Совершенствование попеременного и одновременных ходов, развития выносливости, силы.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Текущий		
60 (12)	Прохождение дистанции 2 км.	1	Комбинирован ный	Прохождение дистанции 2 км. Совершенствование попеременного и одновременных ходов, развития выносливости, силы.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Текущий		
61 (13)	Прохождение дистанции 2 км (учёт).	1	Учётный	Прохождение дистанции 2 км (учёт). Совершенствование попеременного и одновременных ходов, развития выносливости, силы. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Оценка выполнения: м д «5» - 10,40 12.40 «4» - 11,40 13.50 «3» - 12,40 14.50		
62 (14)	Попеременные и одновременны е хода	1	Комбинирован ный	Совершенствование попеременного и одновременных ходов, развития выносливости, силы. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Текущий		
63 (15)	Попеременные и одновременны е хода	1	Комбинирован ный	Совершенствование попеременного и одновременных ходов, развития выносливости, силы. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Текущий		
64 (16)	Прохождение дистанции 3 км. классическими ходами.	1	Комбинирован ный	Прохождение дистанции 3 км. классическими ходами. Совершенствование попеременного и одновременных ходов, развития выносливости, силы. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Текущий		
65 (17)	Прохождение дистанции 3 км. классическими ходами (учёт)	1	Учетный	Прохождение дистанции 3 км. классическими ходами (учёт). Совершенствование попеременного и одновременных ходов, развития силы.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		

66 (18)	Прохождение дистанции 3 км. коньковым ходом.	1	Комбинированный	Прохождение дистанции 3 км. коньковым ходом. Совершенствование попеременного и одновременных ходов, развития выносливости, силы. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Текущий		
67 (19)	Прохождение дистанции 3 км. коньковым ходом (учёт).	1	Учётный	Прохождение дистанции 3 км. коньковым ходом (учёт). Совершенствование попеременного и одновременных ходов, развития выносливости, силы.. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
68 (20)	Прохождение дистанции 3 км.		Комбинированный	Прохождение дистанции 3 км. Совершенствование попеременного и одновременных ходов, развития выносливости, силы. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Техника передвижения		
69 (21)	Прохождение дистанции 3 км. (учёт)		Учётный	Прохождение дистанции 3 км. (учёт) Совершенствование попеременного и одновременных ходов, развития выносливости, силы. Игры.	Уметь передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в	Оценка выполнения: м д «5» 18.00 20.00 «4» 19.00 21.00 «3» 20.00 23.00		
Волейбол								
70 (1)	Передачи мяча сверху и снизу. Подтягивание (учет).	1	Учетный	Инструктаж по Т/Б. Подтягивание (учет). Техника передачи мяча сверху и снизу.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка выполнения: м д «5» - 9 15 «4» - 7 10 «3» - 5 6		
71 (2)	Поднимание туловища за 30 сек (учет). Передачи мяча сверху и снизу.	1	Учетный	Поднимание туловища за 30 сек (учет). Техника передачи мяча сверху и снизу. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка выполнения: м д «5» - 25 23 «4» - 22 20 «3» - 17 15		
72 (3)	Передачи мяча в парах в движении. Челночный бег 3х20 м (учет).	1	Учетный	Челночный бег 3х20 м (учет). Разучивание передачи мяча в парах в движении, нижней прямой подачи. Техника передачи мяча сверху, техника приёма мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка выполнения: м д «5» - 14,6 15,9 «4» - 15,0 16,2 «3» 15,6 16,5		
73 (4)	Передачи мяча в парах в движении.	1	Комбинированный	Разучивание приёма мяча снизу после подачи. Закрепление передачи мяча в парах, нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять	Текущий		

					технические действия в игре			
74 (5)	Приём мяча снизу после подачи	1	Комбинированный	Закрепление приёма мяча снизу после подачи. Совершенствование передачи мяча в парах в движении, нижней прямой подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
75 (6)	Приём мяча снизу после подачи	1	Комбинированный	Совершенствование передачи мяча в парах в движении, нижней прямой подачи, приёма мяча снизу после подачи. Игра по упрощенным правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
76 (7)	Сгибание и разгибание рук в упоре (учёт). Действия игрока в защите.	1	Учётный	Сгибание и разгибание рук в упоре (учёт). Закрепление действия игрока в защите. Учебные игры 3х3, 4х4..	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка выполнения: м д «5» - 34 17 «4» - 28 14 «3» - 22 11		
77 (8)	Поднимание туловища за 60 сек (учёт). Действия игрока в защите.	1	Учётный	Поднимание туловища за 60 сек (учёт). Закрепление действия игрока в защите. Учебные игры 3х3, 4х4..	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка выполнения: м д «5» - 50 45 «4» - 40 38 «3» - 30 28		
78 (9)	Учебная игра в мини-волейбол	1	Комбинированный	Закрепление действия игрока в защите. Учебные игры 3х3, 4х4..	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
IV четверть. Волейбол								
79 (1)	Контроль передачи мяча сверху двумя руками.	1	Учётный	Контроль передачи мяча сверху двумя руками. Закрепление действия игрока в защите. Учебные игры в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники выполнения		

80 (2)	Действия игрока в защите.	1	Комбинированный	Закрепление действия игрока в защите. Учебные игры в мини-волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
81 (3)	Действия игрока в защите (учет).	1	Учётный	Действия игрока в защите (учет). Учебные игры в мини-волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники выполнения		
82 (4)	Прямой нападающий удар. Прием и передачи мяча снизу двумя руками (учёт).	1	Учётный	Техника прямого нападающего удара. Контроль техники выполнения приема и передачи мяча снизу двумя руками. Учебные игры в мини-волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники выполнения		
83 (5)	Прямой нападающий удар (учёт)	1	Учётный	Техника прямого нападающего удара (учёт). Учебные игры в мини-волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники выполнения		
84 (6)	Нижняя подача через сетку с 5м.	1	Учётный	Контроль техники выполнения нижней подачи через сетку с 5м. Учебные игры в мини-волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники выполнения		
85 (7)	Тактика игры. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).	1	Комбинированный	Тактика игры. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Учебные игры в мини-волейбол.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Текущий		
86 (8)	Учебная игра в мини-волейбол	1	Комбинированный	Учебная игра в мини-волейбол	Уметь играть в волейбол по	Текущий		

					упрощенным правилами; выполнять технические действия в игре			
87 (9)	Игра в волейбол (учёт)	1	Учётный	Игра в волейбол (учёт)	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре	Оценка техники выполнения		
Легкая атлетика								
88 (1)	Прыжки в высоту с разбега, прыжки через скакалку, перекладине.	1	Комбинированный	Т/б на уроках л/а. Разучивание прыжков в высоту с разбега 5-7 шагов. Совершенствование прыжков через скакалку, развития выносливости, силы. ОРУ. Игры. Эстафеты..	Уметь выполнять повороты в движении, прыжок в высоту	Текущий		
89 (2)	Прыжки в высоту с разбега, прыжки через скакалку, перекладине.	1	Комбинированный	Закрепление прыжков в высоту с разбега 5-7 шагов. Совершенствование прыжков через скакалку, развития выносливости, силы. Игры. Эстафеты.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Текущий		
90 (3)	Прыжки в высоту с разбега, прыжки через скакалку, перекладине.	1	Комбинированный	Совершенствование прыжков в высоту с разбега 5-7 шагов, прыжков через скакалку, развития выносливости, силы. Игры. Эстафеты.	Уметь выполнять повороты в движении, прыжок в высоту.	Текущий		
91 (4)	Прыжки в высоту с разбега, прыжки через скакалку, перекладине.	1	Комбинированный	Совершенствование прыжков в высоту с разбега 5-7 шагов, прыжков через скакалку, развития выносливости, силы. Игры. Эстафеты.	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега	Техника выполнения		
92 (5)	Прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов (учет).	1	Учетный	Прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов (учет). Совершенствование прыжков через скакалку, развития выносливости, силы. Строй. Игры. Эстафеты.	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега, прыгать через скакалку	Оценка прыжка в высоту с разбега (см): м д «5» - 125 115 «4» - 115 105 «3» - 105 95		

93 (6)	Прыжки через скакалку за 1 мин (учет).	1	Учетный	Прыжки через скакалку за 1 мин (учет). Совершенствование передач, бросков по кольцу после ведения, штрафного броска, передач мяча сверху, снизу, нижней прямой подачи, приема мяча после подачи, низкого старта, развития силы. Строй. Игры.	Уметь прыгать через скакалку, выполнять передачи, броски в баскетболе, подачи, приемы, передачи в волейболе.	Оценка прыжков через скакалку за 1 мин (раз) м д «5» - 115 125 «4» - 108 118 «3» - 100 110		
94 (7)	Бег 60 м с низкого старта (учет).	1	Учетный	Бег 60 м с низкого старта (учет). Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре	Оценка бега на 60м (см): м д «5» - 8,8 9,7 «4» - 9,7 10,2 «3» - 10,5 10,7		
95 (8)	Бег 1000м (учет).	1	Учетный	Бег 1000м (учет). Совершенствование развития силы. Игры.	Уметь бегать бег 1000м на результат	Оценка: м д «5» - 4.00 4.45 «4» - 4.15 5.00 «3» - 4.30 5.15		
96 (9)	Метание мяча 150г. с разбега	1	Комбинированный	Разучивание метания мяча 150 г с разбега. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	Уметь метать мяч 150 г на дальность	Текущий		
97 (10)	Метание мяча 150г. с разбега	1	Комбинированный	Совершенствование метания мяча 150 г с разбега, развития выносливости, силы. Игры.	Уметь бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий		
98 (11)	Метание мяча 150г. с разбега	1	Комбинированный	Совершенствование метания мяча 150 г с разбега, развития выносливости, силы. Игры.	Уметь бегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий		
99 (12)	Метание мяча 150 г с разбега (учет).	1	Учетный	Метание мяча 150 г с разбега (учет). Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.	Уметь метать мяч 150 г на результат	Оценка метания мяча (м): м д «5» - 42 27 «4» - 37 21 «3» - 28 17		
100 (13)	КДП – бег 30м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине (учет).	1	Учетный	КДП – бег 30м, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине (учет). Игры.	Уметь бегать 30 м, прыгать в длину, подтягиваться на перекладине	Оценка выполнения: м д 5» - 4,9 5.1 «4» - 5,1 5,4 «3» - 5,5 5,8		

						«5» - 200 190 «4» - 190 175 «3» - 180 160 «5» - 9 15 «4» - 7 10 «3» - 5 6		
101 (14)	Бег 2000м по беговой дорожке (учет).	1	Учетный	Бег 2000м по беговой дорожке (учет). Совершенствование развития силы. Игры.	Уметь бегать дистанцию 2000м на результат	Оценка бега на 2000м (мин): м д «5» - 10,00 11.00 «4» - 10,40 12.40 «3» - 11,40 13.50		
102 (15)	Бег 3000м по беговой дорожке (учет).	1	Учётный	Бег 3000м по беговой дорожке (учет). Совершенствование развития силы. Игры.	Уметь бегать дистанцию 3000м на результат	Без учёта времени		

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса
по предмету «Физическая культура»**

- 1.Балашова В. Ф. Оценка теоретической подготовленности / Балашова В. Ф., Чесноков Н. Н.// Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 2-6.
- 2.Комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2014.
3. Митин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры – Астрель. АСТ, 2009.
4. Митин Б.И. Материалы для проведения экзамена по предмету физическая культура 9 кл. – М.: Просвещение 2007.
5. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к Олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие. Сост.- П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- 2 изд. Испр. и доп.- М.: Глобус, 2009
- 6.Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. Москва 2006.
- 7.Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа 1-11 классы / Авт. сост.: Т. В. Дараева и др.; под общ. ред.: М.Ю.Ушаковой.– М. Издательство «Глобус», 2010.
- 8.Прокопчук Ю. А. Тесты-задания по баскетболу / Прокопчук Ю. А.// Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 11-12.
9. Родиченко В. С. «Твой олимпийский учебник» Учебное пособие. – М.: «Физкультура и спорт»2009, 2011.
- 10.Учебник «Физическая культура: основы знаний», В.П.Лукьяненко. – М.: «Советский спорт».
- 11.Физическая культура. Планирование и организация занятий. В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий Москва 2008.
12. Физическая культура. Основы знаний. В.П.Лукьяненко 2008.
- 13.Физическая культура (базовый уровень)/ Сост. В.И. Лях, А.А. Задневич. М.: Просвещение, 2007.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре		
1.3	Стандарт основного общего образования по физической культуре (профильный уровень)		
1.4	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	Д	
1.5	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)		
1.6	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень)		
1.7	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.8	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.9	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.10	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.11	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
3	Экранно-звуковые пособия		
4	Технические средства обучения		
4.1	Принтер лазерный	Д	
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
Гимнастика			
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Козел гимнастический	Г	
5.3	Мост гимнастический подкидной	Г	

5.4	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.5	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладины
5.6	Маты гимнастические	Г	
5.7	Мяч набивной (1кг)	Г	
5.8	Мяч малый теннисный	К	
5.9	Скакалка гимнастическая	К	
5.10	Обруч гимнастический	К	
Легкая атлетика			
5.11	Рулетка измерительная (10 м)	Д	
Спортивные игры			
5.12	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.13	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.14	Мячи баскетбольные	Г	
5.15	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.16	Сетка волейбольная	Д	
5.17	Мячи волейбольные	Г	
Измерительные приборы			
5.18	Секундомер	Д	
Средства доврачебной помощи			
5.19	Аптечка медицинская	Д	
6	Спортивные залы (кабинеты)		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.1	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.2	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	Пришкольная площадка		
7.2	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учетом средней наполняемости класса (20-25 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько обучающихся.

Планируемые результаты освоение учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Обучающийся 8 класса научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- 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 режим 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.

Обучающийся 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, принёсших 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

Обучающийся 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 учётом 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся 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 туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся 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 технику умения последовательно чередовать их 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 приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом 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.

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с низкого старта, с	5,5 - 4,9	5,8 -5,1
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе за 1 мин, кол-во раз	100-115	110-125
	Бег 60 м с низкого старта, с	10,5-8,8	10,7-9,7
Силовые	Подтягивание из виса, кол-во раз (лежа-д., стоя - м.)	5-9	6-15
	Прыжок в длину с места, см	180-200	160-190
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	17-25	15-23
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Передвижение на лыжах на 2 км, <i>мин</i>	50-30	45-28
	Бег на 1000 м, мин	4,30-4,00	5,15-4,45
	Бег на 2000 м, мин	11,40-10,00	13,5-11,00
Координация движений	Прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов, м	105-125	95-115
	Челночный бег 3*20 м, с	15,6-14,6.	16,5-15,9