

Планируемые результаты.

Знать/понимать:

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Баскетбол: Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

Плавание: Терминология плавания. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Футбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Легкая атлетика: Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

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.

Содержание

Основы физической культуры и здорового образа жизни

1. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка
2. Правила игры в спортивных играх
Физкультурно-оздоровительная деятельность
1. Индивидуальные упражнения утренней гимнастики и специализированной зарядки
2. Закаливающие процедуры простейшие приемы гигиенического массажа

Спортивно-оздоровительная деятельность

1. Гимнастика с элементами акробатики
Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).
Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Опорные прыжки через препятствия (гимнастический козел и конь). Лазание по канату. Преодоление гимнастической полосы препятствий.
2. Легкая атлетика
Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бега на короткие, средние и длинные дистанции, барьерного, эстафетного и кроссового бега, прыжков в длину и высоту разными способами, метаний малого мяча и гранаты.
3. Баскетбол
специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам
Перемещения без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия в баскетболе
4. Волейбол
Перемещения без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия в волейболе
специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

5. Мини футбол

Перемещения без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия в мини-футболе

- специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча;

6. Лыжная подготовка

Техника основных способов передвижения на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъемы, торможения).

Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным бесшажным; одновременным двухшажным). Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным бесшажным; одновременным двухшажным). Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

7. Плавание -3 часа

Основные способы плавания: вольный стиль, на спине, брасс.

Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс.

8. Спортивно- оздоровительный туризм Индивидуальная подготовка туристского снаряжения к туристическому походу. Способы ориентирования на местности,

9. Упражнения в самообороне из спортивных единоборств

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение.

Учебно — тематический план

№ п/п	Вид программноматериала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Спортивная игра волейбол	16
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Легкая атлетика	21
5	Лыжная подготовка	15
6	Спортивная игра баскетбол	15
7	Плавание	3
8	Мини футбол	8
9	Упражнения в самообороне из спортивных единоборств	3
10	Спортивно- оздоровительный туризм	5
11	Промежуточная аттестация.	1
12	Итого	105

Учебные нормативы по предмету физкультура 8 класс.

класс	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
8	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
8	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
8	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
8	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
8	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
8	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58

Календарно-тематический план

№ урока	Тема урока	Дата		Примечание
		план	факт	
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Спринтерский бег			
2	Бег по дистанции 70-80 м..			
3	Низкий старт и стартовый разгон.			

4	Бег на 60 м.			
5	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.			
6	Совершенствование прыжка в длину с разбега.			
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги»			
8	Метание малого мяча			
9	Совершенствование метания малого мяча на дальность			
10	Метания мяча на результат			
11	Бег на средние дистанции.			
12	Бег на 1000 м			
13	Прыжок в длину с места.			
14	Разучивание броска в кольцо после ведения.			
15	Закрепления броска в кольцо после ведения.			
16	Разучивание штрафного броска.			
17	Личная защита. Учебная игра.			
18	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Поднимание туловища из положения лежа.			
19	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.			
20	Личная защита. Учебная игра.			
21	Нападение быстрым прорывом. Челночный бег 3x10 м.			
22	Техника броска одной рукой от плеча с места.			
23	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. Наклон вперед из положения сидя.			
24	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.			

25	Бросок одной рукой от плеча с места.			
26	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением.			
27	Позиционное нападение со сменой места.			
28	Захваты рук и туловища, освобождение от захватов.			
29	Силовые упражнения и единоборства в парах.			
30	Овладение приемами страховки и само страховки			
31	Инструктаж по ТБ. Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте.			
32	Подъем переворотом в упор толчком двумя руками.			
33	Подтягивания в висе.			
34	Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом.			
35	Упражнения на гимнастической скамейке.			
36	Техника выполнения подъема переворотом.			
37	Прыжок способом «согнув ноги».			
38	Прыжок боком с поворотом на 90°.			
39	Оценка техники опорного прыжка.			
40	ОРУ. Элементы ритмической гимнастики.			
41	Повороты направо, налево в движении.			
42	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.			
43	Акробатика. Кувырок назад, стойка ноги врозь.			
44	Мост и поворот в упор на одном колене.			
45	Лазание по канату в два-три приема.			

46	Кувьрки назад и вперед, длинный кувьрок. Мост и поворот в упор на одном колене.			
47	Выполнение на оценку акробати- ческих элементов.			
48	Ритмическая гимнастика; упражнения на осанку.			
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход.			
50	Попеременный двушажный ход. Пройти дистанцию 1 км со средней скоростью.			
51	Прохождение дистанции 1 км. Совершенствовать попеременный двухшажный шаг.			
52	Прохождение дистанции со сменой ходов. Совершенствование одновременного безшашного хода.			
53	Спуски и подъемы. Совершенствование одновременного двухшашного хода.			
54	Поворот «плугом». Прохождение дистанции 2 км.			
55	Подъема «елочкой». Совершенствовать поворот «плугом».			
56	Спуски в низкой и основной стойке.			
57	Прохождение дистанции 2,5км.			
58	Лыжная эстафета. Совершенствование лыжных ходов.			
59	Совершенствовать изученных лыжные ходы. Круговая эстафета.			
60	Прохождение дистанции 2 - 3 км.			

61	Прохождение дистанции в 3 км по пересеченной местности.			
62	Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км.			
63	Лыжные гонки до 3 км.			
64	Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.			
65	Передача мяча над собой во встречных колоннах.			
66	Нижняя прямая подача, прием подачи.			
67	Разучивание передача мяча сверху, снизу.			
68	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах.			
69	Верхняя передача мяча в парах через сетку.			
70	Нижняя прямая подача, прием подачи.			
71	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.			
72	Отбивание мяча кулаком через сетку. Отжимание от пола.			
73	Игра по упрощенным правилам.			
74	Комбинации из разученных перемещений.			
75	Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения.			
76	Нижняя прямая подача, прием подачи.			
77	Нападающий удар после передачи. Челночный бег 3x10.			
78	Игра по упрощенным правилам.			
79	Учебная игра волейбол.			
80	Освоение техники плавания.			
81	Транспортировка пострадавших в воде. Наклон вперед из положения сидя.			

82	Освобождение от захватов тонущего.			
83	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания» разбег, отталкивание, переход через планку. Приземление.			
84	Техника прыжка в высоту с 7-8 шагов разбега. Отжимание.			
85	Техника ударов по воротам; правила игры в мини футбол.			
86	Прыжок в высоту на результат.			
87	Удары по мячу.			
88	Удары носком. Прыжки через скакалку за 1 мин.			
89	Вбрасывание из – за боковой.			
90	Ведение мча.			
91	Жонглирование мячом. Подтягивание на перекладине.			
92	Передачи и перемещения.			
93	Перемещения и владения мячом			
94	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м.			
95	Низкий старт (60 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции.			
96	Эстафетный бег (круговая эстафета). Низкий старт. Бег на результат (60 м).			
97	Эстафетный бег (круговая эстафета).			
98	Кроссовый бег 2000 м.			
99	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.			
100	Ориентирования на местности.			
101	Промежуточная аттестация.			
102	Индивидуальная подготовка к туристическому походу			
103	Индивидуальная подготовка к туристическому походу			
104	Индивидуальная подготовка к туристическому походу			
105	Итоговый урок			

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Литература для учителя

1. Абзалов Р.А., Физическая культура: Программа для средних общеобразовательных учреждений. – Казань: Магариф, 2005.-55 с.
2. Абзалов Р.А. Физическая культура: Учеб. Пособие для уч-ся сред. Общеобразовательных учреждений. Казань: Магариф, 2005.-159 с.
3. Лях В.И., А.А. Зданевич, Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы.- М.: «Просвещение»,2005.-127 с.