Комитет по образованию Администрации Завьяловского района Алтайского края

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ТУМАНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ЗАВЬЯЛОВСКОГО РАЙОНА» Алтайского края

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  Руководитель РМО  Наталоха А.И.  Протокол № \_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_2015 г. | «Согласовано»  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Гончарова В. М./  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г. | «Утверждено»  Директор МКОУ «ТУМАНОВСКАЯ ООШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Наталенко А. В./  Приказ № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_\_\_\_» 2015г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**8 класс**

**(102 часа)**

**срок реализации: 2015 – 2016 учебный год**

Составитель: Шиповалов А.А.,

учитель физической культуры

пос. Тумановский

2015 год

Пояснительная записка

Настоящая программа по физической культуре для 8 класса создана на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, и авторской программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» В.И. Ляха, В.И. Зданевича, 5-е издание, М. «Просвещение» 2008.

Рабочая программа по физической культуре представляет собой целостный документ, включающий четыре раздела: пояснительную записку; учебно-тематический план; содержание тем учебного курса; требования к уровню подготовленности.

В программе В. И. Ляха, А. А.. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих

**целей:**

* развитие физических качеств и способностей, укрепление индивидуального здоровья, совершенствование функциональных возможностей организма;
* воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно­оздоровительной деятельностью;
* овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* освоение системы знаний о физической культуре и спорте, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
* приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Задачи** физического воспитания учащихся 8 классов направлены:

* на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся. закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
* на обучение основам базовых видов двигательных действий;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основ: организма;
* на углубленное представление об основных видах спорта;
* на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
* на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 8 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| VIII |
| 1 | Базовая часть | 84 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 18 |
| 1.3 | Г имнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 9 |
| 2 | Вариативная часть | 18 |
| 2.1 | Спортивные игры (баскетбол) | 9 |
| 2.2 | Легкая атлетика | 9 |
|  | Итого | 102+3 ч резерв |

Изменения, внесенные в рабочую программу:

1. В 3 раздел «Поурочно - тематическое планирование» добавлены колонки «Элементы содержания» и «Тип урока».
2. Домашнее задание размещается в колонке «Элементы содержания»

Требования к уровню подготовленности восьмиклассников

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 8 класса должны:

**знать**

* основы истории и развития физической культуры в России (в СССР);
* особенности избранного вида спорта;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. **уметь:**
* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**демонстрироват**ь: уровень физической подготовленности (таблица)

Уровень физической подготовленности учащихся 14 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способности | Контрольное упражнение (тест) | Уровень | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м., с | 5,8 | 5,5 - 5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9 - 5,4 | 4,9 |
| 2 | Координацион  ные | Челночный бег 3х10 м., с | 9,0 | 8,7 - 8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4 - 9,0 | 8,6 |
| 3 | Скоростно - силовые | Прыжок в длину с места, см. | 160 | 180 - 195 | 210 | 145 | 160 - 180 | 200 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 1050 | 1200 - 1300 | 1450 | 850 | 1000 - 1150 | 1250 |
| 5 | Г ибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 3 | 7 - 9 | 11 | 7 | 12 - 14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)  на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 2 | 6 - 7 | 9 | 5 | 13 -15 | 17 |

Тематический поурочный план

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Планируемый результат и уровень освоения | Контрольные  мероприятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика (19 часов) | | | | | | |
| 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег. Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкой атлетики. | 1 | Вводный | Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по Т/Б. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (60 м) |  |
| 2-3 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 2 | Совершенст  вования | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70­80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (60 м) |  |
| 4 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | Совершенс  твования | Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70­80 м). Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь:  -бегать с максимальной скоростью с низкого старта(60 м)  -передавать эстафету |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Спринтерский бег, эстафетный бег | 1 | Учетный | Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м) на результат | М.: «5»-9,3 с; «4» - 9,6 с;  «3» - 9,8 е.; д.: «5» - 9,5 с;  «4» - 9,8 с; «3»- 10,0 с. |
| 6 | Прыжок в длину. Ме­тание малого мяча | 1 | Изучение  нового  материала | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов.  Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч |  |
| 7-8 | Прыжок в длину. Ме­тание малого мяча | 2 | Комбинир  ованный | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в длину с 13-15 беговых шагов; метать на дальность мяч |  |
| 9 | Прыжок в длину. Ме­тание малого мяча. | 1 | Учетный | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель | М.: 400,380,360 см; д.: 370, 340, 320 см |
| 10 | Бег на средние дистанции | 1 | Комбинир  ованный | Бег (1500 м - д., 2000 м -м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: пробегать дис­танцию 1500 (2000) м |  |
| 11 | Бег на средние дистанции | 1 | Учетный | Бег (1500 м - д., 2000 м -м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Правила соревнований. Развитие выносливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: пробегать дис­танцию 1500 (2000) м | М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 | Изучение  нового  материала | Равномерный бег 20 минут, девочки - до 15 мин. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе 15 - 20 минут | |  |
| 13­  14 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 2 | Комбиниро  ванный | Равномерный бег 20 минут, девочки - до 15 мин. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе 15 - 20 минут | |  |
| 15­  16 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 2 | Комбиниро  ванный | Равномерный бег 20 минут, девочки - до 15 мин. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе 15 - 20 минут | |  |
| 17­  18 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий |  | Комбиниро  ванный | Равномерный бег 20 минут, девочки - до 15 мин. ОРУ. Полоса препятствий. Развитие выносливости | Уметь бегать в равномерном темпе 15 - 20 минут | |  |
| 19 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий |  | Учетный | Бег (1500 м - д., 2000 м -м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта» Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: пробегать дис­танцию 1500 (2000) м | | М.: 9,00, 9,30, 10,00 мин; д.: 7,30, 8,00, 8,30 мин |
| Гимнастика (18 часов) | | | | | | | |
| 20 | Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. | 1 | Изучение  нового  материала | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Инструктаж по ТБ. Развитие силовых спо­собностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21­  24 | Висы. Строевые упражнения. | 4 | Совершенс  твования | Выполнение команды «Прямо! ». Повороты направо, налево в движении. ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.); махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине |  |
| 25 | Висы. Строевые  упражнения. | 1 | Учетный | Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | М.: 9-7-5 р.; д.: 17-15-8 р. |
| 26 | Опорный прыжок. | 1 | Изучение  нового  материала | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д). Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять опорный прыжок |  |
| 27­  29 | Опорный прыжок. | 3 | Комплекс  ный | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д). Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять опорный прыжок |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 30 | Опорный прыжок. | 1 | Комплекс  ный | Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д). Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять опорный прыжок | Оценка техники выполнения ком­плекса ОРУ |
| 31 | Опорный прыжок. | 1 | Учетный | Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять опорный прыжок | Оценка техники выполнения опорного прыжка |
| 32 | Акробатика. Лазание. | 1 | Изучение  нового  материала | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене(д). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять акробатические упражнения раз­дельно и в комбинации |  |
| 33 | Акробатика. Лазание. | 1 | Комплексн  ый | Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене(д). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять акробатические упражнения раз­дельно и в комбинации; лазать по канату в два приема |  |
| 34­  36 | Акробатика. Лазание. | 3 | Комплексн  ый | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: выполнять акробатические упражнения раз­дельно и в комбинации; лазать по канату в два приема |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 37 | Акробатика. Лазание. | 1 | Учетный | Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату в два-три приема. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | |  | Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Ла­зание по канату на расстояние (6­5-3) |
|  |  |  |  | Спортивные игры (волейбол 18 часов) |  |  |  |
| 38 | Волейбол. Техника приема и передачи мяча. Инструктаж по ТБ | 1 | Освоение  нового  материала | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрошенным правилам, Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь:  -играть в волейбол по упрощенным правилам; -передавать и принимать мяч во встречных колоннах | |  |
| 39­  40 | Техника приема и передачи мяча. | 2 | Совершенс  твования | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрошенным правилам, Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь:  -играть в волейбол по упрощенным правилам; -передавать и принимать мяч во встречных колоннах | |  |
| 41 | Техника приема и передачи мяча. | 1 | Учетный | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрошенным правилам, Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь:  - выполнять комбинации из разученных перемещений | | Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах |
| 42 | Передача мяча в тройках после перемещения. | 1 | Изучение  нового  материала | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь:  - выполнять передачи и приемы мяча в тройках после перемещения; -отбивать мяч кулаком через сетку | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 43 | Передача мяча в тройках после перемещения. | 1 | Совершенс  твования | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь:  - выполнять передачи и приемы мяча в тройках после перемещения; -отбивать мяч кулаком через сетку |  |
| 44 | Передача мяча в тройках после перемещения. | 1 | Учетный | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь:  - выполнять передачи и приемы мяча в тройках после перемещения; -отбивать мяч кулаком через сетку | Оценка техники передачи мяча в тройках после  перемещения |
| 45 | Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Изучение  нового  материала | Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху  двумя руками в парах через сетку. Прием мяча  снизу двумя руками после подачи. Игра по  упрощенным правилам  Д\з по совершенствованию и закреплению  навыков по теме урока и развитию физических  качеств | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |
| 46­  47 | Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. | 2 | Совершенс  твования | Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху  двумя руками в парах через сетку. Прием мяча  снизу двумя руками после подачи. Игра по  упрощенным правилам  Д\з по совершенствованию и закреплению  навыков по теме урока и развитию физических  качеств | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |
| 48 | Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. | 1 | Учетный | Нижняя прямая подача. Передача мяча сверху  двумя руками в парах через сетку. Прием мяча  снизу двумя руками после подачи. Игра по  упрощенным правилам  Д\з по совершенствованию и закреплению  навыков по теме урока и развитию физических  качеств | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять правильно технические действия | Оценка техники нижней прямой подачи мяча |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 49 | Нападающий удар после  подбрасывания  партнером. | 1 | Изучение  нового  материала | Нападающий удар после подбрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |
| 50­  51 | Нападающий удар после  подбрасывания  партнером. | 2 | Совершенс  твования | Нападающий удар после подбрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |
| 52 | Нападающий удар. Тактика свободного нападения. | 1 | Комплекс  ный | Нападающий удар. Тактика свободного нападения. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |
| 53­  54 | Нападающий удар. Тактика свободного нападения. | 2 | Совершенс  твования | Нападающий удар. Тактика свободного нападения. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |
| 55 | Игра по упрощенным правилам. | 1 | Комплексн  ый | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов (прием - передача - удар). Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь играть в волейбол по упро­щенным правилам; выполнять правильно технические действия |  |
|  |  |  |  | Лыжная подготовка (18 часов) |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 56 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 | Вводный | Инструктаж по ТБ. Правила безопасности на занятиях лыжным спортом. История зимних олимпийских игр. Правила оказания первой помощи при травмах. | Знать правила безопасности и правила оказания первой помощи при травмах |  |
| 57 | Техника одновременных ходов | 1 | обучающий | Выполнение поворотов на месте. Выполнение одновременного бесшажного хода. Специальные упражнения на отрезках 30 - 50 м. Встречные эстафеты. Развитие выносливости. | Корректировка движения руками при отталкивании |  |
| 58 | Техника одновременного бесшажного хода | 1 | комплексн  ый | Подводящие упражнения. Выполнение одновременного бесшажного хода. Специальные упражнения на отрезках 30 - 50 м. П/и «Г онки с преследованием». Развитие общей выносливости. | Уметь демонстрировать одновременный бесшажный ход |  |
| 59 | Техника одновременного одношажного хода | 1 | комплексн  ый | Выполнение строевых команд на лыжах. Выполнение одновременного одношажного хода. Правильность отталкивания. Специальные упражнения на отрезках 15 - 25 м. Прохождение дистанции 4 км. | Уметь демонстрировать согласованность движений рук и ног |  |
| 60 | Техника одновременного двухшажного хода | 1 | комплексн  ый | Подводящие упражнения. Упражнения на развитие координации. Выполнение одновременного двухшажного хода. Сочетание работы рук и ног. П/и « Салки на лыжах»;  «Г онки с преследованием». Развитие выносливости. | Уметь демонстрировать одновременный двухшажный ход. |  |
| 61 | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант) | 1 | совершенст  вование | Выполнение поворотов в движении. Выполнение одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Специальные упражнения на отрезках 150-200 м. П/и « Салки на лыжах». | Уметь демонстрировать стартовый вариант одновременного одношажного хода |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 62 | Техника одновременных ходов. | 1 | контрольн  ый | Подготовительные и специальные упражнения. Прохождение дистанции 2 км на результат. Развитие выносливости. Подвижные игры и эстафеты. | Уметь проходить дистанцию 2 км изученным ходами на результат | контрольное тестирование прохождение дистанции 2 км |
| 63 | Техника выполнения конькового хода | 1 | обучающий | Подводящие упражнения на отрезках 20 - 30 м. Имитация движений рук и ног при выполнении конькового хода. Выполнение конькового хода на отрезках 100 - 150 м. Прохождение дистанции 3 км. | Корректировка выполнения конькового хода. |  |
| 64 | Техника выполнения конькового хода | 1 | комплексн  ый | Специальные упражнения. Выполнение конькового хода на отрезках 100-150 м. встречные эстафеты изученными ходами. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости. | Уметь демонстрировать координацию движений рук и ног при выполнении конькового хода |  |
| 65 | Техника выполнения конькового хода | 1 | комплексн  ый | Подготовительные и специальные упражнения. Упражнения на координацию движений. Выполнение конькового хода. Прохождение дистанции 4 км с равномерной скоростью | Уметь демонстрировать технику конькового хода |  |
| 66 | Техника выполнения конькового хода | 1 | совершенст  вование | Переход с попеременных ходов на одновременные. Выполнение конькового хода. Прохождение дистанции 4 км. Развитие выносливости. | Уметь демонстрировать технику конькового хода |  |
| 67 | Техника выполнения конькового хода | 1 | контрольн  ый | Встречные эстафеты изученными лыжными ходами. Выполнение конькового хода с поворотом в движении. Прохождение дистанции 2 км на результат изученными ходами | Уметь проходить дистанцию 2 км изученными ходами на результат | Контрольно -  итоговый.  Юноши:  «5» «4» «3» 8.00 8.30 9.00 Девочки:  «5» «4» «3» 8.30 9.00 9.30 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 68 | Техника выполнения торможения «плугом» | 1 | обучающий | Прохождение дистанции 3км изученными ходами. Упражнения на склоне. Спуски в средней стойке. Подготовительные упражнения для выполнения торможения «плугом». Развитие координации. П/и. «Салки на лыжах» | Корректировка техники торможения |  |
| 69 | Техника выполнения торможения «плугом» | 1 | комплексн  ый | Прохождение дистанции 3км без учета времени. Спуски со склона в средней стойке. Выполнение торможения плугом. П/и «Салки на лыжах». | Уметь демонстрировать торможение плугом |  |
| 70 | Техника выполнения поворота «упором» | 1 | обучающий | Прохождение дистанции 4 км без учета времени. Спуски со склона в средней и низкой стойке. Подготовительные упражнения для выполнения поворота упором. Встречные эстафеты. | Уметь демонстрировать поворот упором |  |
| 71 | Техника выполнения поворота «упором» | 1 | комплексн  ый | П/и «Гонка с преследованием». Специальные упражнения на склоне. Выполнение поворота упором. Спуски со склона в различных стойках. Эстафеты на лыжах. | Уметь демонстрировать поворот упором |  |
| 72 | Техника выполнения поворота «упором» | 1 | комплексн  ый | П/и «Салки на лыжах». Специальные упражнения на склоне. Выполнение поворота упором. Спуски со склона в различных стойках. Прохождение 4 км | Уметь демонстрировать поворот упором |  |
| 73 | Совершенствование изученных ходов, поворотов, подъёмов, торможения | 1 | совершенст  вование | Выполнение изученных лыжных ходов, перехода с хода на ход. Упражнения на склоне (спуски, подъемы, торможения). П/и и эстафеты на лажах. | Уметь демонстрировать лыжные ходы |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Элементы единоборств (9 часов) | | | | | | |
| 74 | Инструктаж по технике безопасности на уроках единоборств. Подготовка мест занятий. Стойки и передвижения в стойке. | 1 | Изучение  нового | Правила поведения учащихся во время занятий. Г игиена борца. Оказание первой помощи при травмах. Стойки и передвижения в стойке. Подвижная игра «Выталкивание из круга» | Уметь демонстрировать технику стойки ипередвижения в стойке. Знать правила поведения учащихся во время занятий.. |  |
| 75­  76 | Стойки и передвижения в стойке. Страховка. | 2 | Комплексный | Стойки и передвижения в стойке. Виды единоборств. Упражнения по овладению приемами страховки. Оказание первой помощи при травмах. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижная игра «Бой петухов». | Уметь демонстрировать технику стойки и передвижения в стойке. Знать виды единоборств. |  |
| 77 | Стойки и передвижения в стойке. Страховка. | 1 | Совершенс  твование | Стойки и передвижения в стойке. Виды единоборств. Упражнения по овладению приемами страховки. Оказание первой помощи при травмах. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижная игра «Бой петухов». | Уметь демонстрировать технику стойки и передвижения в стойке. Знать виды единоборств. |  |
| 78 | Захваты рук и туловища. Освобождение от захвата. | 1 | Изучение  нового | Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.Выполнение обязанностей командира отделения. Упражнения в парах. Подвижная игра «Часовые и разведчики» | Уметь выполнять захваты рук и туловища.  Знать обязанности командира отделения, помощника судьи. |  |
| 79­  80 | Захваты рук и туловища. Освобождение от захвата. | 2 | Комплексн  ый | Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.Выполнение обязанностей командира отделения. Упражнения в парах. Подвижная игра «Часовые и разведчики» | Уметь выполнять захваты рук и туловища.  Знать обязанности командира отделения, помощника судьи. |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 81­  82 | Захваты рук и туловища. Освобождение от захвата. | 2 | Совершенс  твование | Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Выполнение обязанностей командира отделения. Упражнения в парах. Подвижная игра «Часовые и разведчики» | Уметь выполнять захваты рук и туловища.  Знать обязанности командира отделения, помощника судьи. |  |
|  |  |  |  | Спортивные игры (баскетбол 9 часов) |  |  |
| 83 | Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча с  пассивным  сопротивлением. | 1 | Изучение  нового  материала | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Передачи одной рукой от плеча.  Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять пра­вильно технические действия в игре |  |
| 84 | Броски одной и двумя руками в прыжке. | 1 | Изучение  нового  материала | Броски одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча двумя руками от груди. Быстрый прорыв (3:2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 85 | Броски одной и двумя руками в прыжке. | 1 | Комплексн  ый | Броски одной и двумя руками в прыжке. Бросок мяча двумя руками от груди. Быстрый прорыв (3:2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре |  |
| 86 | Броски одной и двумя руками в прыжке. | 1 | Учетный | Броски одной и двумя руками в прыжке на технику выполнения.Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники бросков впрыжке |
| 87 | Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 | Изучение  нового  материала | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре |  |
| 88 | Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 | Совершенс  твования | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре |  |
| 89 | Штрафной бросок. Учебная игра. | 1 | Комплексн  ый | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре | Оценка техники  штрафного  броска |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 90 | Взаимодействие трех игроков. | 1 | Изучение  нового  материала | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре |  |
| 91 | Взаимодействие трех игроков. | 1 | Комплексн  ый | Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: играть в баскетбол по упро­щенным правилам; выполнять правильно технические действия в игре |  |
| Легкая атлетика (14 часов) | | | | | | |
| 92 | Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетики. Бег на средние дистан­ции | 1 | Изучение  нового  материала | Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Развитие вы­носливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать на дистанцию 1000 м |  |
| 93­  94 | Бег на средние дистан­ции | 2 | Совершенс  твования | Бег в равномерном темпе (1000 м). ОРУ. Спе­циальные беговые упражнения. Развитие вы­носливости. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать на дистанцию 1000 м (на результат) |  |
| 95 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 | Комбинир  ованный | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 96 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 | Совершенс  твования | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта |  |
| 97­  98 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 2 | Совершенс  твования | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60 м), бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Встречная эстафета (передача палочки). Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физ. качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта |  |
| 99 | Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1 | Учетный | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Эстафеты по кругу. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м с низкого старта | Бег 60м: м.: «5» - 10,2 с; «4»- 10,8 с; «3» - 11,4 с; д.  : «5» -10,4 с; «4»- 10,9 с; «3» - 1 1,6 с. |
| 100­  101 | Прыжок в высоту. Ме­тание малого мяча | 2 | Комбинир  ованный | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов спосо­бом «перешагивание» (подбор разбега и от­талкивание). Метание теннисного мяча на за­данное расстояние. Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность |  |
| 102­ | Прыжок в высоту. Ме­тание малого мяча | 2 | Комбинир  ованный | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов спосо­бом «перешагивание» (подбор разбега и от­талкивание). Метание теннисного мяча на за­данное расстояние. Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 103 | Прыжок в высоту. Ме­тание малого мяча | 1 | Учетный | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов спосо­бом «перешагивание» (подбор разбега и от­талкивание ). Метание теннисного мяча на за­данное расстояние. Специальные беговые уп­ражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность | Оценка техники выполнения метания малого мяча. |
| 104  105 | Спортивные соревнования «Веселые старты» | 1 | Соревнова  тельный | Спортивные соревнования «Веселые старты» Задание на лето. |  |  |

Способы и формы оценивания образовательных результатов

По основам знаний. Оценивая знания учащихся по предмету «Физическая культура», надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

* Оценка «5» выставляется за ответ, в котором ученик демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта.
* Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.
* Оценку «3» получают ученики за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.
* Оценка «2» выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.
* С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.
* Программированный метод заключается в том, что ученики получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Ученик должен выбрать правильный из них. Этот метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.
* Весьма эффективным методом проверки знаний являются ситуации, в которых ученик демонстрирует свои знания в конкретной деятельности. Например, знание упражнений по развитию силы он сопровождает выполнением конкретного комплекса и т.п.
* По технике владения двигательными действиями (умения, навыки):
* Оценка «5»: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.
* Оценка «4»: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.
* Оценка «3»: двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.
* Оценка «2»: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками неуверенно, нечетко.
* Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный.
* Метод открытого наблюдения заключается в том, что дети знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что детям известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.
* Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.
* Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.
* Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.
* Данные методы можно применять индивидуально и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.
* По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:
* Оценка «5»: учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.
* Оценка «4»: имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.
* Оценка «3»: допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных развитие конкретной физической (двигательной) способности, утренней, атлетической и ритмической гимнастики. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.
* Оценка «2»: учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.
* Умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения. Это можно осуществлять индивидуальным или фронтальным методом во время любой части урока.

Перечень учебно-методических средств обучения

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебник;

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений /' В. И.. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2006.

Лист внесения изменения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название материала | | | | Основания для изменения | Дата |
| измененного | нового | аннулированного | замененного |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |