

Комитет по образованию администрации  
Ключевского района Алтайского края  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Северская средняя общеобразовательная школа»  
Ключевского района Алтайского края

Рассмотрено:  
на заседании  
МО гуманитарного цикла  
\_\_\_\_\_Саенко Л.Я  
Протокол № \_\_\_\_\_  
г от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2014 г.

Согласовано:  
Заместитель  
директора по УР  
\_\_\_\_\_Крылова Е.Г  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2014 г от

Утверждено:  
Директор школы  
\_\_\_\_\_Бойко В.И.  
Приказ № \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2014

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса  
основного общего образования

Срок реализации программы: 2014-2015 уч.г.

Разработчик Рабочей программы: Вебер Александр Андреевич - учитель  
физической культуры и ОБЖ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе образовательной программы основного общего образования МБОУ «Северская СОШ» и авторской программы для общеобразовательных учреждений А.П. Матвеев и др. «Программы по физической культуре» - Программы общеобразовательных учреждений. Физкультура 5-11 классы. /Сост. А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2007, стр141;

**Всего часов** 102 ч, Количество часов в неделю 3

**Целью** образования в области физической культуры является:

- **формирование** у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
- **целостное** развитие физических и психических качеств;
- **творческое** использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни;

**ЗАДАЧИ:**

- **укрепление** здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- **освоение** знаний физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- **обучение** навыкам и умениям в физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- **воспитание** положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности

Программа составлена под редакцией Матвеев А.П. Программы общеобразовательных учреждений физическая культура, основная школа средняя(полная) школа: базовый и профильный уровни, 5 – 11 классы– Москва, «Просвещение» 2007. Программа рассчитана на 102 ч, 3 ч в неделю

### **Формы организации учебного процесса и контроля**

Основными **формами** организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются 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).

Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

На уроках с образовательно – познавательной направленностью учащиеся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий обучают навыкам и умениям по их планированию Проведению и контролю

Образовательный компонент включает в себя сообщение учителем учебных знаний и знакомство учащихся со способами физкультурной деятельности.

Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся.

**Структура и содержание учебной программы.** Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный Компонента-  
Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах 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.

В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение 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.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел «Физическое совершенствование», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих 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 состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности. Основу темы составляет углубленное изучение одного из базовых видов спорта. Включение этой темы в образовательный процесс и выбор соответствующего базового вида спорта не являются обязательными. Вопрос о включении темы решается Советом школы исходя из интересов учащихся, имеющихся спортивных традиций, а также наличия соответствующей спортивной базы и квалифицированных преподавателей. При условии положительного решения вопроса о введении углубленной спортивной подготовки по одному из базовых видов спорта из общего объема учебного времени на нее выделяется либо дополнительный час из регионального (школьного) компонента Базисного учебного плана, либо 20% из общего годового бюджета времени, отводимого на дисциплину физической культуры (70 часов). При последнем варианте, соответственно, до 20% часов. При этом, соответственно, уменьшается объем часов и учебного материала других тем (физкультурно-оздоровительной деятельности и спортивно-оздоровительной деятельности с общеразвивающей направленностью).

Помимо этого, в программе выделяется тема «Упражнения культурно-этнической направленности», которая раскрывает исторические особенности развития физической культуры той народности, которая населяет конкретный регион.

Учебный материал для данной темы рекомендуется местными органами образования и разрабатывается учителями физической культуры. ~~Завячивается программа~~ ~~изложением~~ *Требований к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре.* Эти требования соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются преимущественно по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программного содержания, а с другой — устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим основную школу.

В программе требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном (едином) выражении. Использование такого подхода в программе является оправданным, поскольку позволяет учителям физической культуры на протяжении всего периода обучения в основной школе осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом индивидуальных возрастных особенностей их развития. Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности и особенности полового развития каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся по каждому году обучения. Главное, чтобы к концу обучения в основной школе каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре.

В конце программ дается *Приложение*, которое включает в себя описание физических упражнений общей и специальной физической подготовки. Эти упражнения соответствуют трем темам раздела «Физическое совершенствование» и ориентированы на укрепление здоровья учащихся, развитие их физических качеств и специальных физических способностей, определяемых избранным видом спорта. Такая группировка учебного материала позволяет учителю самостоятельно

отбирать доступные и наиболее эффективные упражнения для каждой возрастной группы, разрабатывать на их основе оптимальные по функциональному воздействию комплексы и системы физических упражнений, строго не привязывая их к учебной тематике, и планировать требуемую динамику нагрузок в недельном и месячном цикле. Кроме этого, самостоятельный отбор учителем общеразвивающих физических упражнений позволяет учитывать возрастно-половые особенности учащихся, уровень их физической и двигательной подготовленности, степень освоения ими используемых упражнений.

**В результате изучения физической культуры ученик должен знать, понимать:**

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- правила поведения на занятиях физической культуры;

**уметь:**

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

**Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга;

### Учебно – тематический план

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов	
		Примерная или авторская программа	Рабочая программа
	<b>8 класс (102 ч)</b>	<b>102 ч</b>	<b>102 ч</b>
1	Лёгкая атлетика	<b>27 ч</b>	<b>27ч</b>
2	Гимнастика с элементами акробатики	<b>22 ч</b>	<b>22 ч</b>
3	Лыжная подготовка	<b>16 ч</b>	<b>16ч</b>
4	Подвижные игры	<b>14 ч</b>	<b>14 ч</b>
5	Спортивные игры	<b>23 ч</b>	<b>23ч</b>

### Тематический поурочный план

№ Ур.	Тема.	Вид деятельности обучающихся (практические, лабораторные,	Планируемые образовательные результаты	Ведущие формы, метод

		контрольные работы, экскурсии)	обучения	ы, средства обучения на уроке
1	2	3	4	5
1	<b>1 учебная неделя</b> Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Основы знаний. ЗОЖ и его составляемые. ТБ на занятиях легкой атлетикой. Бег по прямой. Низкий старт. ОРУ в движении.			Фронтальный индивидуальный
2	Техника бега с низкого старта. Беговые и прыжковые упр-ия. Подтягивание.			
3	Бег приставными шагами левым, правым боком. Низкий старт. Бег 60м. Прыжок в длину с места. Бег в медленном темпе.	Бег 60 м М – 10,5 – «3» 9,7 – «4» 8,8 – «5» Д - 10,7 – «3» 10,2 – «4» 9,7 – «5»	Знать и уметь выполнять бег с высоким подниманием бедра,	
4	<b>2 учебная неделя</b> ОРУ в движении. Низкий старт. Бег с ускорениями до 60 м. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 9-11 шагов разбега. Метание мяча с 3-5 шагов разбега.		«змейкой», «по кругу», «спиной вперед», 30 м	Фронтальный индивидуальный
5	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Метание мяча в горизонтальную цель с 14м. Бег на короткие дистанции.	Прыжки в длину (см) М – 3,10 – «3» 370 – «4» 410 – «5» Д - 260 – «3» 310 – «4» 360 – «5»		
6	Метание малого мяча в горизонтальную цель с 12(дев), 14(мал). Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.		Уметь метать мяч на дальность	Фронтальный индивидуальный
7	<b>3 учебная неделя</b> Ускорения 3*60м. Метание мяча по вертикальной цели с 12-14м. ). Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега.	Метание мяча 150 г. М – 28 – «3» 37 – «4» 42 – «5»	способом «из – за головы стоя на месте и из – за головы через плечо с	Фронтальный индивидуальный
8	Бег 100м. Метание мяча на дальность(р). Прыжок в длину			

9	с13-15 шагов разбега. Развитие выносливости. Основы знаний. Закаливание и личная гигиена на занятиях кроссовой подготовки. Т Б на занятиях кроссовой подготовки. Упр-ия для совершенствования техники кроссового бега. Смешанное передвижение 2000/1500м. ОРУ в движении.	Д - 17 – «3» 21 – «4» 27– «5»	разбега»	Фронтальный индивидуальный
10	<b>4 учебная неделя</b> Развитие скоростной выносливости. Повторный бег 3*200м. Упр-ия для совершенствования координации движений при беге. Бег в чередовании с ходьбой до 3000м.		Знать и уметь выполнять прыжки на месте на одной, на двух ногах, в длину, высоту, с разбега	Фронтальный индивидуальный
11	Бег по слабопересеченной местности. Беговые и прыжковые упр-ия. Преодоление, вертикальных препятствий прыжком и наступая.	Подтягивание на высокой перекладине из виса		Фронтальный индивидуальный
12	Равномерный бег до 12 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком в шаге и многоскоками.	М – 5 – «3» 7 – «4» 9 – «5»		Фронтальный индивидуальный
13	<b>5 учебная неделя</b> Бег с переменным лидерованием 2000м (100м). Преодоление горизонтальных препятствий.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа		Фронтальный индивидуальный
14	Кросс по слабопересеченной местности 2000м.	Д - 6 – «3» 10 – «4» 15 – «5»		Фронтальный индивидуальный
15	Развитие силовых, координационных способностей и гибкости. ТБ на занятиях гимнастикой. Основы знаний. Освоение строевых и общеразвивающих упр. ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по гимнастической скамейке на носках. Лазание по гимнастической стенке. Развитие статической выносливости.			Фронтальный индивидуальный
16	<b>6 учебная неделя</b> Строевые приемы. Развитие равновесия. Ходьба по гимнастической скамейке и линиям зала.			Фронтальный индивидуальный



17	Подтягивание. Строевые упр-ия. Развитие равновесия. Лазание по канату в три приема.			Фронтальный индивидуальный
18	Строевые приемы. Развитие гибкости. Лазание по канату в 3 приема.			Фронтальный индивидуальный
19	<b>7 учебная неделя</b> Упражнения без мяча: бег «змейкой», «восьмёркой» с изменением скорости.			Фронтальный индивидуальный
20	Ведение мяча внутренней частью подъёма стопы по прямой.			Фронтальный индивидуальный
21	Ведение мяча внутренней частью подъёма стопы по окружности между стоек.			Фронтальный индивидуальный
22	<b>8 учебная неделя</b> Ведение мяча внутренней частью подъёма стопы («змейкой», между стоек, по прямой).	Жонглирование мяча	Научить удару по катящемуся мячу	Фронтальный индивидуальный
23	Ведение мяча попеременно внутренней и внешней частью стопы.	М – 3 – «14» 4 – «18» 5 – «22»	внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу	Фронтальный индивидуальный
24	Жонглирование мячом головой, ногой.		внешней частью подъёма	Фронтальный индивидуальный
25	<b>9 учебная неделя</b> Удары серединой подъёма стопы с места и разбега по неподвижному мячу, двусторонняя игра.		Научить жонглированию мяча	Фронтальный индивидуальный
26	Удары серединой подъёма стопы по катящемуся и летящему мячу, двусторонняя игра.		головой, ногой.	Фронтальный индивидуальный
27	Удары серединой подъёма стопы после отскока от земли, с поворотом. Двусторонняя игра.		Научить останавливать мяч	Фронтальный индивидуальный
28	<b>10 учебная неделя</b> Развитие координационных способностей. Основы знаний. Влияние занятий физическими упр-ями на состояние здоровья. ТБ на занятиях гимнастикой. ОРУ со скакалкой. Развитие равновесия. Шаги «Польки» на бревне. Лазание по канату в три приема. Акробатика. Кувырок вперед, назад.		внутренней частью стопы Научить вбрасыванию мяча из – за боковой линии с места, с шага	Фронтальный индивидуальный

29	Развитие силы. Лазание по канату в два приема. Подтягивание. Поднимание ног в висячем положении. Акробатика. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, «мост». Развитие равновесия. Упр-ия на бревне. Шаги с взмахом ног и хлопками.			индивидуальный
30	Шаги «Польки», с взмахом ног и хлопками. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках, «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене. Лазание по канату в два приема.	Прыжки через скакалку за 25 сек М – 55 – «3» 56 – «4» 58 – «5» Д - 60 – «3» 62 – «4» 64 – «5»	Научить подтягиванию на низкой перекладине из висячего положения	Фронтальный индивидуальный
31	<b>11 учебная неделя</b> Упр-ия на бревне, соединение 3-4 элементов. Лазание по канату в два приема. Акробатика.		Научить подтягиванию на высокой перекладине из висячего положения	Фронтальный
32	М: кувырок назад в упор, стоя на двух ногах. Д: «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене ОРУ со скакалкой.		Научить лазанию по канату в три приема на Н – 3 м(Д), Н – 6 м (М)	Фронтальный
33	Развитие координационных способностей. Ходьба по бревну с выпадами, махом ногой и хлопком. Ходьба большими шагами, приставными шагами. Приседание и повороты в приседе. Опорный прыжок через козла в длину (м), через коня боком с поворотом на 90*(д). Лазание по канату на технику. Акробатика.		Научить лазанию по канату в три приема на Н – 3 м(Д), Н – 6 м (М)	Фронтальный
34	Упр-ия на бревне соединение 5-6 эл. Акробатика. М: длинный кувырок, стойка на голове и руках. Д: кувырок вперед и назад, «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене. Опорный прыжок через козла в длину (м), через коня боком с поворотом на 90*(д). <b>12 учебная неделя</b> Опорный прыжок через козла в длину (м), через коня боком с поворотом на 90*(д). Упр-ия на бревне; поворот на носках и одной ноге. Приседание и переход в			Фронтальный

35	упор присев, в упор стоя на коленях. Акробатика; два кувырка вперед слитно; «мост» из пол-ия стоя с помощью. Опорный прыжок через козла в длину (м), через коня боком с поворотом на 90*(д)(учет). Упр-ия на бревне, сочетание 6-8 элементов. Акробатика.	Бросок мяча в корзину с расстояния 4,80м		й Фронтальный
36	Спортивные и подвижные игры. Баскетбол. ТБ на занятиях. Основы знаний: личная гигиена. ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок одной рукой от плеча с места.			Фронтальный
37	<b>13 учебная неделя</b> Ведение мяча правой, левой рукой. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча от груди двумя руками и одной рукой от плеча. Выбор свободного места на получение мяча в игровом упр-ии 3*3 на один щит.	Бросок мяча в корзину с расстояния 4,80 м		Фронтальный
38	Сочетание приемов: ловля-ведение мяча – остановка в два шага – повороты вперед – передача с отскоком от пола. Бросок одной рукой от плеча после двух шагов с близкого и среднего расстояния.		Научить стойке игрока перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед	Фронтальный
39	Развитие скоростно- силовых качеств. Сочетание приемов: выход- ловля мяча в движении- ведение- бросок одной рукой. Игровое упр-ие 3*3 на один щит.		Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.	Фронтальный
40	<b>14 учебная неделя</b> Сочетание приемов: ведение – передача – ловля – бросок в корзину. Штрафной бросок, правила выполнения. Выбивание и вырывание мяча.	Жонглирование мяча М – 3 – «14» 4 – «18» 5– «22»	Научить ведению мяча высокой, средней, низкой стойке на	Фронтальный
41	Оценка техники выполнения сочетания приемов: ловля – ведение- остановка в два шага - поворот вперед на 360*- передача двумя руками от груди- обратная			Фронтальный

	ловля в движении- короткое ведение с броском по корзине одной рукой из под щита. Штрафной бросок.		месте и в движении по прямой с изменением направления	Фронтальный
42	Удары головой по летящему мячу (стоя на месте и в прыжке). <b>15 учебная неделя</b>		Научить броскам мяча одной и двумя руками с места и в движении	
43	Передачи мяча продольные и диагональные.			
44	Передачи мяча поперечные, низкие, высокие.			
45	Передачи мяча в движении. <b>16 учебная неделя</b>			
46	Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Двусторонняя игра.			Фронтальный
47	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с разбега. Двусторонняя игра.			
48	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Двусторонняя игра. <b>17 учебная неделя</b>			
49	Остановка летящего мяча туловищем, грудью. Двусторонняя игра	Прохождение дистанции 3 км на время		Фронтальный
50	Основы знаний. ЗОЖ - одна из основных ценностных ориентаций. ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Строевые приемы с лыжами. Имитационные упр-ия. Повороты переступанием. Передвижение по дистанции в пол силы. Игровые упр.			Фронтальный
51	Попеременный двухшажный ход: основами техники движений. Равномерное передвижение по дистанции до 2 км. <b>18 учебная неделя</b>			Фронтальный
52	Попеременный двухшажный ход: свободное скольжение. Передвижение до 20мин. Игровые упр-ия «Лыжники, на место»	Бег на лыжах 3 км М – 20.00 – «3»	Научить удару по катящемуся мячу внутренней	Фронт

53	Попеременный двухшажный ход: отработка техники в целом. Повороты на месте переступанием. Игровые упр-ия «Лыжники, на место»	19,00 – «4» 18,00 – «5» Д - 23,00 – «3» 21,00 – «4» 20,00 – «5»	частью подъёма, по неподвижному мячу внешней частью	альны й
54	Приставные шаги вправо, влево. Повороты на месте переступанием. Попеременный двухшажный ход: оценка техники. Равномерное передвижение по дистанции до 2.5км. <b>19 учебная неделя</b>		Научить жонглированию мяча головой, ногой.	Фронт альны й
55	Одновременный одношажный ход. Стартовый вариант: основы техники. Поворот на месте махом. Передвижение по дистанции до 15мин.		Научить останавливать мяч внутренней частью	
56	Одновременный одношажный ход: работа над техникой отталкивания. Пробегание м - 4*100 Д- 4*80м.		стопы Научить вбрасыванию мяча из – за боковой	Фронт альны й
57	Одновременный одношажный ход: оценка техники. Передвижение по дистанции до 20 мин. <b>20 учебная неделя</b>		линии с места, с шаг	
58	Передвижение по дистанции ранее изученными ходами до 2.5-3км. Поворот на месте махом.		Научить поворотам на месте	Фронт альны й
59	Прохождение дистанции 3км. Подъем «полуелочкой». Спуск в основной стойке. Поворот на месте махом.		переступание , вокруг пяток, вокруг носков	
60	Коньковый ход. Подводящие упр-ия без палок. Преодоление впадин и бугров. Подв. игры. <b>21 учебная неделя</b>		Научить попеременно	Фронт альны й
61	Коньковый ход: свободное скольжение. Поворот переступанием на месте и при спуске. Поворот на месте махом. Торможение плугом.	Бросок мяча в корзину с расстояния 4,80 м	му двухшажному ходу	
62	Коньковый ход: Отталкивание руками и отталкивание ногой. Пробегание 4*100/80м.			Фронт альны й

63	Коньковый ход: работа над техникой. Торможение «плугом».			й
	<b>22 учебная неделя</b>			
64	Прохождение дистанции: переход с одновременных на попеременные ходы. Игра «Быстрый лыжник» на 50м. с поворотом на 180*.			Фронтальный
65	Прохождение дистанции 3 км. на результат. Подвижные игры на лыжах.	Жонглирование мяча М – 3 – «14» 4 – «18» 5– «22»		
66	Основы знаний. Проведение закаливающих процедур. ТБ на занятиях спортивных игр. ОРУ с мячом. Волейбол. Верхняя и нижняя передача мяча на месте и в движении. Нижняя прямая подача.			Фронтальный
	<b>23 учебная неделя</b>			
67	Верхняя и нижняя передача мяча на точность. Нижняя прямая подача. Игровые упр - ия.			Фронтальный
68	Нижняя прямая подача. Передачи мяча в зонах 6-3-4, 6-3-2 и далее через сетку. Учебная Игра с заданием.		Научить подъему «елочкой», спуск в основной стойке, торможению «плугом»	Фронтальный
69	Техника выполнения изученных приемов: верхняя и нижняя передача мяча на точность. нижняя прямая подача. Учебная игра.			Фронтальный
	<b>24 учебная неделя</b>			
70	Совершенствование ведения мяча попеременно внутренней и внешней поверхностью стопы.			Фронтальный
71	Удары по мячу неподвижному, летящему, катящемуся.	Бросок мяча в корзину с расстояния 4,80 м		Фронтальный
72	Передачи мяча – продольные, диагональные, поперечные.			игровой
	<b>25 учебная неделя</b>			
73	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с разбега.			Фронтальный
74	Отбирание мяча у соперника выбиванием, подкатом.			й
75	Остановка летящего мяча стопой,			

	грудью, головой. Двусторонняя игра.			Фронтальный
76	<b>26 учебная неделя</b> Обманные действия – наступание на мяч, ложное продвижение.			Фронтальный
77	Групповые обманные движения – ложный шаг, ложные действия, оставление мяча партнёру.			Фронтальный
78	Двусторонняя игра. Тактические действия – при подаче углового, пробитии штрафного. Двусторонняя игра.			
79	<b>27 учебная неделя</b> Футбол по упрощённым и основным правилам.	Кросс по пересечённой местности 2 км М – 11,40 – «3» 10,40 – «4» 10,00 – «5»	Научить стойке игрока перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперёд	Фронтальный
80	Основы знаний. Проведение закалывающих процедур. ТБ на занятиях спортивных игр. ОРУ с мячом. Волейбол. Передача мяча двумя руками на месте и после передвижения в стороны.	Д - 13,50 – «3» 12,40 – «4» 11.00 – «5»	Научить поворотам без мяча и с мячом	Фронтальный
81	Многократные передачи мяча двумя руками сверху и снизу над собой. Обучение технике верхней прямой подачи. Сочетание верхней и нижней передачи мяча.	Бег 60 м М – 10,5 – «3» 9,7 – «4» 8,8 – «5» Д - 10,7 – «3» 10,2 – «4» 9,7 – «5»	Научить ловле и передаче мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении	Фронтальный
82	<b>28 учебная неделя</b> Верхняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой.	Прыжки в длину (см) М – 3,10 – «3» 370 – «4» 410 – «5»	Научить ведению мяча	Фронтальный
83	Верхняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. Отбивание мяча кулаком у сетки.	Д - 260 – «3» 310 – «4» 360 – «5»	высокой, средней, низкой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления	Фронтальный
84	Учебная игра. Основы знаний. Предупреждение заболеваний и самоконтроль. ТБ на занятиях кроссовой подготовки. Беговые упр-ия.			
85	Смешанное передвижение с увеличением пробегаемых отрезков 3/2 км. <b>29 учебная неделя</b> Смешанное передвижение с увеличением пробегаемых	Метание мяча 150 г. М – 28 – «3»	Научить удару по катящемуся мячу	Фронтальный

86	отрезков 4/3 км. Преодоление горизонтальных препятствий, прыжком. Развитие выносливости. Бег по малопересеченной местности.	37– «4» 42 – «5» Д - 17 – «3» 21 – «4» 27– «5»	внутренней частью подъёма, по неподвижному мячу	Фронтальный
87	Преодоление вертикальных препятствий, прыжком и наступая. Бег 2000 м на результат. Подвижные игры с элементами л/атлетики.		внешней частью подъёма Научить жонглированию мяча	Фронтальный
88	<b>30 учебная неделя</b> Основы знаний. Питание и здоровье. ТБ на занятиях л/атлетикой. Беговые и прыжковые упр-ия. Подтягивание.		головой, ногой. Научить останавливать мяч	Фронтальный
89	Метание мяча с места и 3-6 шагов разбега. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.		внутренней частью стопы	Фронтальный
90	Низкий старт, стартовый разгон. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега.	Жонглирование мяча	Научить вбрасыванию мяча из – за боковой линии с	
91	<b>31 учебная неделя</b> Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Метание мяча на результат. Подтягивание.	М – 3 – «14» 4 – «18» 5– «22»	места, с шага	Фронтальный
92	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Метание мяча по вертикальной цели. Бег 60 м на результат.			контрольный
93	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание мяча по вертикальной цели.		Знать и уметь выполнять бег с	Фронтальный
94	<b>32 учебная неделя</b> Бег 2000м. на результат. Метание мяча по горизонтальной цели.		высоким подниманием бедра,	контрольный
95	Подтягивание на результат. Метание мяча.		«змейкой», «по кругу», «спиной	
96	Совершенствование ведения мяча по прямой, по кругу, между стоек.		вперёд», 30 м	Фронтальный
97	<b>33 учебная неделя</b> Удары по мячу после отскока от земли, с поворотом.			
98	Удары по мячу пяткой ноги, головой по летящему мячу (стоя			Фронтальный



99	на месте и в прыжке). Обманные действия – ложное продвижение, с мячом мимо соперника. Двусторонняя игра. <b>34 учебная неделя</b>		Уметь метать мяч на дальность способом «из	й
100	Тактические действия – взаимодействие игроков в нападении и в защите. Двусторонняя игра.		– за головы стоя на месте и из – за	Фронт альны й
101	Взаимодействие игроков при подаче углового и при пробитии штрафного.		головой через плечо с разбега»	Фронт альны й
102	Мини-футбол по упрощённым и основным правилам.			

**Способы и формы оценивания образовательных результатов обучающихся**

8 класс Контрольные упражнения	Нормативы					
	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (сек)	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
Прыжки в длину (см)	410	370	310	360	310	260
Бег 2000 м (мин, сек)	10,00	10,40	11,40	11,00	12,40	13,50
Бег 3000 м	Без учёта времени					
Прыжок в высоту (см)	130	120	105	115	105	95
Метание мяча 150 г. (м)	42	37	28	27	21	17
Подтягивание на высокой перекладине из виса	9	7	5	-	-	-
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (раз)	-	-	-	15	10	6
Бег на лыжах 3 км (мин, сек) или 5 км	18,00	19,00	20,00	20,00	21,00	23,00
	Без учёта времени					

**Учебно методическое обеспечение образовательного процесса по предмету**

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. – Москва, 2004
2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
3. Габриелян К.Г., Ермолаев Б.В. 500 тестов по дисциплине «Физическая культура». – М.: Физкультура и Спорт, 2006. – 122 с.
4. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов/ В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. – 480с.
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 384 с.
6. Кабачков В. А., Полиевский С. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка учащихся в средних ПТУ: Метод. пособие. - М.: Высшая школа, 1982. – 176 с.

**Лист изменений и дополнений**



--	--	--	--