Утверждаю Согласовано Рассмотрено

Директор МБОУ ВСОШ Заместитель директора по УВР на заседании МО

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.А.Фокина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.А.Синтялева \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012 «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012 Руководитель МО

 Л.В.Фокина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССОВ

*на 2012/2013 учебный год*

**Составила** -учитель физической культуры

Ковалевич Юлия Иосифовна

первая квалификационная категория

2012-2013 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Решение **задач** физического воспитания учащихся 8 классов 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 основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

. выработку представлений о физической культуре личности и приемах 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.

 В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны **знать:**

• основы истории развития физической культуры в Росси (в СССР);

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

\*психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

\*способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

 В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны **уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

\*проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

\*разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

\*контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

\*управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

\*соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

\*пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

 В процессе прохождения учебного материала учащиеся 8 класса должны **демонстрировать следующие двигательные умения, навыки и способности:**

 ***В циклических и ациклических локомоциях:*** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м.

 ***В метаниях на дальность и на меткость:*** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

 ***В гимнастических и акробатических упражнениях:*** выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

 ***В спортивных играх:*** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

 ***В плавании:*** технику плавания колем на груди, на спине и брассом, проплывать до 400 м с переменной скоростью, повторно проплывать отрезки от 50 до 150 м одним из способов плавания, плавание 50 м на время вольным стилем, старты и повороты, способы транспортировки тонущего в воде.

 ***Физическая подготовленность***: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 1), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

 ***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности***: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

 ***Способы спортивной деятельности***: участвовать в соревнованиях по программе школьной спартакиады.

 ***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:*** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию**

 **двигательных качеств для учащихся 8 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1.Бег 60 м., с | 8.8 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.2 | 10.7 |
| 2. Бег 2000 м, мин..с. | 10.0 | 10.40 | 11.40 | 11.00 | 12.40 | 13.50 |
| 3.Прыжок в длину, см | 410 | 370 | 310 | 360 | 310 | 260 |
| 4.Прыжок в высоту. см | 130 | 120 | 105 | 115 | 105 | 95 |
| 3. Метание мяча 150 г. м | 42 | 37 | 28 | 27 | 21 | 17 |
| 4. Акробатическая комбинация  | Оценка техники выполнения |
| 5. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 9 | 7 | 5 |  |  |  |
| 6. Отжимание, раз |  |  |  | 15 | 10 | 6 |
| 7. Плавание:- вольный стиль 50 м- брасс | 0.47 1.06Оценка техники выполнения |
| 8. Бег на лыжах 3 км, мин, с | 18.00 | 19.00 | 20.00 | 20.00 | 21.00 | 23.00 |

 **Таблица 1**

**Уровень физической подготовленности учащихся 11—15 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Физические** | **Контроль-** | **Воз-** | **Уровень** |
| **№ п/п** | **способности** | **ное упраж-** | **раст,** | **Мальчики** | **Девочки** |
|  |  | **нение (тест)** | **лет** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** | **Низкий** | **Средний** | **Высокий** |
| 1 | Скорост- | Бег 30 м, | 11 | 6,3 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | 6,3-5,7 | 5,1 и ниже |
|  | ные | с | 12 | 6,0 | 5,8-5,4 | 4,9 | 6,3 | 6,2-5,5 | 5,0 |
|  |  |  | 13 | 5,9 | 5,6-5,2 | 4,8 | 6,2 | 6,0-5,4 | 5,0 |
|  |  |  | 14 | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9-5,4 | 4,9 |
|  |  |  | 15 | 5,5 | 5,3-4,9 | 4,5 | 6,0 | 5,8-5,3 | 4,9 |
| 2 | Координа- | Челноч- | 11 | 9,7 и выше | 9,3-8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 и выше | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже |
|  | ционные | ный бег | 12 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6-9,1 | 8,8 |
|  |  | 3X10 м, с | 13 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5-9,0 | 8,7 |
|  |  |  | 14 | 9,0 | 8,7-8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4-9,0 | 8,6 |
|  |  |  | 15 | 8,6 | 8,4-8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 |
| 3 | Скорост- | Прыжки в | 11 | 140 и ниже | 160-180 | 195 и выше | 130 и ниже | 150-175 | 185 и выше |
|  | но-сило- | длину с | 12 | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
|  | вые | места, см | 13 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
|  |  |  | 14 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
|  |  |  | 15 | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
| 4 | Выносли- | 6-минут- | 11 | 900 и менее | 1000-1100 | 1300 и выше | 700 и ниже | 850-1000 | 1100 и выше |
|  | вость | ный бег, м | 12 | 950 | 1100-1200 | 1350 | 750 | 900-1050 | 1150 |
|  |  |  | 13 | 1000 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |
|  |  |  | 14 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |
|  |  |  | 15 | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон | 11 | 2 и ниже | 6-8 | 10 и выше | 4 и ниже | 8-10 | 15 и выше |
|  |  | см | 121314 | 223 | 6-85-77-97-9 | 10911 | 567 | 9-1110-1212-14 | 161820 |
|  |  |  | 15 | 4 | 8-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Силовые | Подтягивание | 11 | 1 | 4-5 | 6 и выше |  |  |  |
|  |  | из виса (мальчики); | 1213 | 11 | 4-65-6 | 78 |  |  |  |
|  |  |  | 1415 | 23 | 6-77-8 | 910 |  |  |  |
|  |  | подтягивание из виса лежа (девочки), кол ращз  кол-во раз | 111 |  |  |  | 4 и ниже | 10-14 | 19 и выше |
|  |  |  |  |  |  |  | 45 | 11-1512-15 | 2019 |
|  |  |  |  |  |  |  | 55 | 13-1512-13 | 1716 |

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и направлен на углубленное изучение основных двигательных умений и навыков, а также совершенствование специфических физических качеств и двигательных способностей, направленных на укрепление здоровья, гармоничное развитие личности и эффективное осуществление трудовой деятельности в будущем. Вариативная часть программы направлена на совершенствование двигательных умений и навыков, развитие специфических физических качеств и двигательных способностей с учетом индивидуализации, региональных, национальных и местных особенностей работы школы в условиях здоровьесберегающей среды.

 Количество уроков физической культуры для учащихся 8 классов – 3 занятия в неделю.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

**в течение учебного года при трехразовых занятиях в неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п\п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| **Класс** |
| **5** | **6** | **7** | **8** |
| 1 | ***Базовая часть*** |  |  |  | **70** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры |  |  |  | **10** |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики |  |  |  | **10** |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения |  |  |  | **18** |
| 1.5 | Лыжная подготовка |  |  |  | **18** |
| 1.6  | Плавание |  |  |  | **14** |
| 2 | ***Вариативная часть*** |  |  |  | **35** |
| ***Количество часов за год*** |  |  |  | **105** |

**Оценка успеваемости** по физической культуре в 8 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. При выставлении оценки успеваемости учитываются темпы развития двигательных способностей каждого ученика, стремление школьника к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**

**для учащихся 8-х классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы программы** | **Ча****сы** | **Четверти** |
| **1** | **II** |  **III** |  | **IV** |
| **Номера уроков** |
| **1-18****12-18** | **19-27** | **28-48****46-48****49-60** | **49-75****79-87** | **76-81** | **82-96** | **97-105** |
| **I. Базовая часть** | **70** |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 . Основы знаний |  |  |  В п р о ц е с | с е у р о к а |  |
| 2. Легкая атлетика | 18 | 12 |  |  |  |  |  | 6 |
| 3. Спортивные игры | 10 |  | 6 |  |  | 4 |  |  |
| 4. Плавание |  14 |  |  | 14 |  |  |  |  |
| 5. Лыжная подготовка | 18 |  |  |  | 18 |  |  |  |
| 6. Гимнастика | 10 |  |  |  |  |  | 10 |  |
| **II. Вариативная часть** | **35** | 6 | 3 | 7 | 9 | 2 | 5 | 3 |
| Сетка часов | **105** | **27** | **21** | **33** | **24** |

**Календарно-тематическое планирование для учащихся 8 класса**

**(по трехчасовой программе)**

**1 четверть**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | **Легкая атлетика** | **Спортивные игры** |
| **Номер урока** |  |
| **1** | **2** | **4** | **5** | **7** | **8** | **10** | **11** | **13** | **14** | **16** | **17** | **19** | **20** | **22** | **23** | **25** | **26** |
| **1.Основы знаний о физической культуре** |  |
| 1. 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 л/ упражнений; представления о темпе, скорости и объеме л/упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях л/а. | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **2. Двигательные действия и навыки** **Бег** |  |
| 1. Бег с низкого старта

до 30 мот 70 до 80 мдо 100 м | У | У | П | П | З | З | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки) |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |
| **Прыжки** |  |
| 1 . Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега |  | У | У | П | П | З | З | З | + |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| **Метание** |  |
| 1 . Метание т/м на дальность отскока от стены с места, с шага, с 2-3 шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 12-14 м (девушки), до 16 м (юноши) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  |
| 2.Метание м/м (150г) с места и на дальность с 4-5 бросковых шагов в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. |  |  | У | У | П | П | П | З | З | + |  | + |  |  |  |  |  |  |
| 3.Бросок н/м (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, 3-4 шагов вперед-вверх. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + |
|  | **1** | **2** | **4** | **5** | **7** | **8** | **10** | **11** | **13** | **14** | **16** | **17** | **19** | **20** | **22** | **23** | **25** | **26** |
| **3. Развитие физических качеств** |  |
| 1 .Быстрота Эстафеты, старты из и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  |
| 2.Скоростно-силовые способностиПрыжки, многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толки и броски н/м (до 3 кг). |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |  | + |
| 3.ВыносливостьКросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. |  |  |  |  |  | + |  | + |  | + |  | + |  |  |  |  |  |  |
| 4.КоординацияЧелночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность (обеими руками). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + |
| **4. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики** | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| **5.Спортивные игры (баскетбол)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Стойки, перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперед, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом, комбинации из элементов. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | П | П | З | З | С | С |
| 2.Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | П | П | З | З | С | С |
| 3.Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | П | П | З | З | С |
| 4.Броски одной и двумя руками в корзину с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием (макс.расстояние до корзины 4.80 в прыжке). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | П | П | З | З | С |
| 5. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | П | З | З | С |
|  | **1** | **2** | **4** | **5** | **7** | **8** | **10** | **11** | **13** | **14** | **16** | **17** | **19** | **20** | **22** | **23** | **25** | **26** |
| 6.Тактика нападения. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У | У | П |
| **5. Тестирование по определению уровня развития физических качеств** |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6. Контроль** |  |
| 1.Бег 60м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | к |  |  |  |  |  |  |  |

**Уроки 3, 6 ,9, 12, 15, 18, 21, 24, 27 посвящены вариативной части комплексной программы физического воспитания национальным подвижным играм, игре в баскетбол**

**Календарно-тематическое планирование для учащихся 8 класса**

**(по трехчасовой программе)**

**2 четверть**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | **Плавание** |
| Номер урока |
| **1** | **2** | **4** | **5** | **7** | **8** | **10** | **11** | **13** | **14** | **16** | **17** | **19** | **20** |  |  |  |  |
| **1.Основы знаний о физической культуре** |  |
| 1. Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. **Двигательные действия и навыки**
 |  |
| 1. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса. | **П** | **П** | **П** | **П** | **П** | **П** | **З** | **З** | **З** | **З** | **С** | **С** |  |  |  |  |  |  |
| 2. Старты. |  |  | **у** | **у** | **п** | **п** | **п** | **п** | **з** | **з** | **з** | **з** | **с** | **с** |  |  |  |  |
| 3. Повороты |  |  |  |  | **у** | **у** | **у** | **у** | **п** | **п** | **п** | **з** | **з** | **з** |  |  |  |  |
|  4.Способы транспортировки пострадавшего в воде. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** | **п** | **з** | **з** |  |  |  |  |
| **3. Развитие физических качеств** |  |
| 1.ВыносливостьПроплывание 100-150 м по 3-4 раза. Проплывание до 400 м. |  |  |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |
| 2.КоординацияУпражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища, плавание в полной координации. Координационные упражнения на суше. | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
|  3.Быстрота Повторное проплывание отрезков 25-50 м по 2-6 раз |  |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  |
| **4. Игры на воде** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |
| **5. Контроль техники плавания** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **к** |  |  |  |  |  |

**Уроки 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21 посвящены вариативной части комплексной программы физического воспитания- прикладному плаванию**

**Календарно-тематическое планирование для учащихся 8 класса**

**(по трехчасовой программе)**

**3 четверть**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | **Лыжная подготовка** | **Спортивные игры** |
| Номер урока |  |
| **1** | **2** | **4** | **5** | **7** | **8** | **10** | **11** | **13** | **14** | **16** | **17** | **19** | **20** | **22** | **23** | **25** | **26** | **28** | **29**  | **31** | **32** |
| **1.Основы знаний о физической культуре**1. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| + |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | ***+*** |  | ***+*** |  | **+** | **+** |
| **2.Двигательные действия и навыки** |  |  |  |
| 1. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. | **п** | **п** | **з** | **з** | **с** | **с** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |
| 1. Одновременный одношажный ход (стартовый разгон).
 |  |  | **у** | **у** | **п** | **п** | **п** | **п** | **з** | **з** | **с** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  |
| 3. Коньковый ход. |  |  |  |  | **у** | **у** | **у** | **у** | **п** | **п** | **п** | **п** | **з** | **з** | **с** | **с** | **+** |  |  |  |  |  |
| 4. Торможение и поворот «плугом»  |  |  |  |  |  |  | **у** | **у** | **у** | **у** | **п** | **п** | **з** | **з** | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  |
| 5. Прохождение дистанции 4,5 км |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |
| 6. Спуски и подъемы. |  |  |  |  |  |  | **п** | **п** | **п** | **п** | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  |
| **3. Развитие физических качеств** |  |  |  |
| 1.Координация | + | + | **+** | **+** | **+** | **+** |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Выносливость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |
| 3.Скоростно-силовые качества. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4. Подвижные игры и эстафеты на лыжах** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |
| **5. Спортивные игры (волейбол)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1.Чередование способов перемещения (лицом, боком, спиной вперед). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **п** |  |  |  |
| 2.Передача мяча над собой, во встречных колоннах. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** | **у** | **п** | **п** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Содержание учебного материала** | **Лыжная подготовка** | **Спортивные игры** |
| Номер урока |  |
| **1** | **2** | **4** | **5** | **7** | **8** | **10** | **11** | **13** | **14** | **16** | **17** | **19** | **20** | **22** | **23** | **25** | **26** | **28** | **29**  | **31** | **32** |
| 3.Нижняя прямая подача из за лицевой линии, прием подачи. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **у** | **у** | **п** | **п** |
| 4.Учебная игра по упрощенным правилам волейбола. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  | **+** |
| **6. Контроль** |  |  |  |
| 1. Бег на лыжах 3 км |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **к** |  |  |  |  |
| 2.Техника подачи и приема мяча после подачи. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **к** |

**Уроки 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27 посвящены вариативной части комплексной программы физического воспитания- ходьбе на лыжах по пересеченной местности с преодолением естественных преград; 30, 33 уроки- закреплению и совершенствованию техники и тактики игры волейбол.**

**Календарно-тематическое планирование для учащихся 8 класса**

**(по трехчасовой программе)**

**4 четверть**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание учебного материала** | **Гимнастика** | **Легкая атлетика** |
| Номер урока |
| **1** | **2** | **4** | **5** | **7** | **8** | **10** | **11** | **13** | **14** | **16** | **17** | **19** | **20** | **22** | **23** |  |  |  |  |
| ***Гимнастика*** |
| **1.Основы знаний о физической культуре** |  |
| 1. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техники безопасности. Упражнения для самостоятельной тренировки. | + |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. **Двигательные действия и навыки.**

**Организующие команды и приемы.** |  |
| 1. Команда «Прямо!» | **у** |  | **п** |  | **з** |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Повороты в движении направо, налево. |  |  | **у** |  | **п** |  | **з** |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Общеразвивающие упражнения** (упражнения для формирования правильной осанки; комплексы упражнений утренней гимнастики; упражнения с н/м 2-3 кг, гантелями 3-5 кг, тренажерами, эспандерами-М; с обручами,палками, большим мячом,тренажерами-Д) | + |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ходьба и бег** ( по кругу, в колонне;по разметкам широким и средним шагом на носках, пятках, в полуприседе и приседе; бег в среднем темпе, с выполнением заданий) | + |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Акробатические упражнения** |  |
| 1. Мальчики- кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках. | **у** |  | **у** |  | **п** |  | **з** |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Девочки- мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. | **у** |  | **у** |  | **п** |  | **з** |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Упражнения в равновесии** |  |
| 1. Девочки- ходьба по бревну со взмахом ног; шаги польки; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. | **у** |  | **п** |  | **з** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Ритмическая гимнастика (для девочек)** | + |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Лазанье**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Мальчики- по канату на скорость.
 | **у** |  | **п** |  | **з** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3. Развитие физических качеств** |  |
| 1. Гибкость |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Координация | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Силовые способности |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Скоростно-силовые | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Номер урока |
| **1** | **2** | **4** | **5** | **7** | **8** | **10** | **11** | **13** | **14** | **16** | **17** | **19** | **20** | **22** | **23** |  |  |  |  |
| **5. Контрольные нормативы** |  |
| 1. Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки). |  |  |  |  |  |  |  |  | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.Акробатическая комбинация |  |  |  |  |  |  |  | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Легкая атлетика*** |
| **1. Двигательные действия и навыки****Бег** |  |
| 1. Бег с низкого старта

до 30 мот 70 до 80 м до 100 м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  |
| 2. Бег на 2000 м (мальчики) и на 1500 м (девочки) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |
| **Прыжки** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.
 |  | **п** |  | **п** |  | **з** |  | **с** |  | **с** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Метание** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Метание т/м на дальность отскока от стены с места, с шага, с 2-3 шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 12-14 м (девушки), до 16 м (юноши)
 |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Метание м/м (150г) с места и на дальность с 4-5 бросковых шагов в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние.
 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **п** |  | **з** |  | **с** |  |  |  |  |  |
| 1. Бросок н/м (2 кг) двумя руками из различных и.п. с места, с шага, с двух шагов, 3-4 шагов вперед-вверх.
 |  |  |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2. Развитие физических качеств** |  |
|  1. Быстрота |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  |
| 2. Выносливость  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |
| 3. Сила |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |
| 4.Скоростно-силовые |  |  |  | **+** |  |  | **+** |  |  |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  |
| 5.Координация |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  |
| **3. Подвижные игры с элементами легкой атлетики и эстафеты** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |
|  | Номер урока |
| **1** | **2** | **4** | **5** | **7** | **8** | **10** | **11** | **13** | **14** | **16** | **17** | **19** | **20** | **22** | **23** |  |  |  |  |
| **4. Тестирование по определению уровня развития физических качеств**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |
| **5. Контрольные нормативы** |  |  |
| 1. Прыжок в высоту |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Прыжок в длину |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **к** |  |  |  |  |  |  |
| 3. Метание м/м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **к** |  |  |  |  |  |
| 4.Бег 2000 м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **к** |  |  |  |  |

**Уроки 3,6, 9, 12, 15 (раздела «Гимнастика») посвящены вариативной части комплексной программы физического воспитания- атлетической гимнастики.**

**Уроки 18,21, 24 (раздела «Легкая атлетика») посвящены вариативной части комплексной программы физического воспитания- национальным подвижным играм.**