**Физическая культура 8 класс.**

**3 четверть.**

***Занятия физической культурой в зимний период, на улице.***

**Актуальность:**

Многие специалисты сходятся в том, что зимой заниматься физической культурой полезнее для здоровья, чем летом. Особенно на свежем воздухе.

Причины:

1. Зимний воздух больше насыщен кислородом - это значительно увеличивает эффективность физических нагрузок.

2. Атмосферное давление зимой отличается большим постоянством, чем летом.

3. Физическая культура зимой не осложняется утомительной жарой, грозящей перегревом и обезвоживанием.

4. Морозный воздух – лекарство от болезней и средство для укрепления всех систем организма.

5. Способствует укреплению иммунитета.

Инвентарь: снег, снежки, санки, волейбольная сетка, волейбольные мячи.

**Цели:**

- закаливание;

- укрепление иммунитета;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- укрепление здоровья;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физической культурой в зимний период, применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- апробация и внедрение, набирающего популярность вида волейбола – «волейбол на снегу».

**Особенности одежды для занятий на улице в зимний период:**

Лучше всего сохраняет комфорт, тепло и сухость многослойная одежда. При необходимости можно будет что-то снять. Первый слой, который облегает тело, должен быть из материала, который хорошо впитывает влагу. Хлопчатобумажная одежда не подходит для зимних занятий, поскольку при потении она тяжелеет и только охлаждает кожу. Для второго слоя подойдет шерсть. Это теплая, легкая и быстросохнущая ткань. При несильных холодах шерсть можно использовать в качестве внешнего слоя. А на мороз одевайте и третий слой – непромокаемый и не продуваемый. Одежду подбирайте на молниях и кнопках, особенно для внешнего и среднего слоев. Ведь именно они отвечают за тепловой комфорт человека. Шапка, так как половина тепла уходит через голову. Это может быть шерстяной, флисовый головной убор или любой другой дышащий материал. Самый лучший вариант – шапка, которая закрывает всю голову и шею, оставляя отверстия для рта и глаз. Вдыхаемый воздух становится влажным и теплым. Обязательно одевать перчатки. Для защиты ног от холода полипропиленовые или шерстяные носки, которые согревают ноги и поглощают влагу. Подошва на обуви не должна скользить.

**Погодные условия и продолжительность:**

Занятия проводят при температуре воздухе до -15 град. С, в безветренную погоду. Продолжительность занятий на свежем воздухе увеличивается постепенно начиная с 10-15 мин до 30-35 минут.

Календарно-тематический план на 3 четверть 8 класс.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****урока** | **Наименование раздела программы** | **Тема урока** | **Продолжительность занятия на улице** | **Элементы содержания** | **Вид контроля** | **Класс,****Дата проведения** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 48 -49 | III четвертьЗакаливание, волейбол на снегу. | ТБ. специфика занятий на свежем воздухе в зимний период. | 10 | Инструктаж по ТБ, инструктаж занятий на улице в зимний период, форма одежды, особенности занятий. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Прогулка на свежем воздухе, ОРУ. | текущий |  |  |
| 50 -51 |  | Правильное дыхание | 15 | Прогулка на свежем воздухе дыхательные упражнения. ОРУ. | текущий |  |  |
| 52-53 |  | Бег | 20 | Бег 3 мин. в легком темпе. ОРУ в движении. | текущий |  |  |
| 54-56 |  | Бег, игры. | 25 | Бег по снегу 3 мин. в легком темпе. ОРУ. Игра в снежки.  | текущий |  |  |
| 57 |  | Развитие силовых способностей  | 30 | Бег 5 мин. в легком темпе. ОРУ. Мальчики – борьба на снегу. Девочки – катание друг друга на санях.  | текущий |  |  |
| 58-59 |  | Развитие координационных способностей | 30 | Бег 5 мин. в легком темпе. ОРУ. Бег по следам. Игры. | текущий |  |  |
| 60- 61 | ***Волейбол*** | ТБ, особенности игры в волейбол на снегу. | 35 | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком. | текущий |  |  |
| 62 -63 |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 35 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.  | текущий |  |  |
| 64 -66 |  | Прием и передача мяча. | 35 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Игра в снежки.  | текущий |  |  |
| 67 -68 |  | Нижняя подача мяча.  | 35 | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Мальчики – борьба на снегу. Девочки – катание друг друга на санях. | текущий |  |  |
| 69 -71 |  | Нападающий удар (н/у.). | 35 | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Игры командные в снежки с защитными сооружениями из снега. | текущий |  |  |
| 72 -74 |  | Развитие координационных способностей. | 35 | ОРУ. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. Бег по следам. | текущий |  |  |
| 75 -77 |  | Тактика игры. | 35 | ОРУ. Приём и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | текущий |  |  |